

Legasthenie & Dyskalkulietrainer

Im Dienste legasthener und dyskalkuler Menschen! ®

Fortbildung 1012

Förderansätze über das Medium Bewegung

**Aufmerksamkeitssteigerung
durch Bewegungsförderung
im Training**

Natascha Sochorec

Inhaltsverzeichnis

Unwissenheit, mangelndes Verständnis!.....	6
Begriffsdefinitionen für Legasthenie/ Dyskalkulie	9
Lese-Rechtschreibschwäche im Gegensatz zur biogenetisch bedingten Legasthenie	11
Rechenschwäche im Gegensatz zur biogenetisch bedingten Dyskalkulie.....	13
Unterschied zwischen Primärlegasthenie/-dyskalkulie und Sekundärlegasthenie/- dyskalkulie.....	16
Primärlegasthenie/ -dyskalkulie	16
Hilfe bei Lese- Rechtschreib und Rechenschwäche.....	20
Fachliche Hilfe für legasthene/ dyskalkule Menschen bietet die bewehrte und offene AFS-Methode.....	20
WAHRNEHMUNGSDEFINITION AUS DER FREIEN ENZYKLOPÄDIE.....	23
Wahrnehmung	23
Extero- und Interoception.....	23
Funktionen oder Teilleistungen	25
Bewegungs- und Stellungssinn/ die kinästhetische (propriozeptive) Wahrnehmung:.....	26
Gleichgewichtssinn/ das vestibuläre Wahrnehmungssystem:	26
Gesichtssinn/ die optisch-visuelle Verarbeitung:.....	26
Gehörsinn/ die akustisch-auditive Verarbeitung:.....	27
Berührungs- und Tastsinn/ Die taktile Wahrnehmung:.....	27
Geschmackssinn/ die gustatorische Wahrnehmung	27
Geruchssinn/ die olfaktorische Wahrnehmung	27
Das Wahrnehmungshaus von Ute Junge	29
Praktische Fördermöglichkeiten der Basissinne im Alltagsleben oder Training:..	30
Wahrnehmung in der Psychomotorik	34

Begriffsdefinitionen für Psychomotorik.....	37
Einige historisch relevante Eckdaten der Psychomotorik.....	39
Handlungskompetenzen:.....	41
Die handlungsorientierte Mototherapie.....	42
Wo kann die Psychomotorik eingeordnet werden?.....	43
In welche Teilbereiche kann die Psychomotorik gesplittet werden?.....	45
Psychomotorische Förderansätze in der Pädagogik.....	46
Einfache psychomotorische Spiele unter besonderer Berücksichtigung der sozialen Wahrnehmung im Alltagsleben oder Training:.....	47
Ziele der psychomotorischen Förderung.....	51
Warum ist die Aktivierung beider Gehirnhälften so wichtig?.....	54
Die Relevanz der Lateralität.....	57
Praktische Fördermöglichkeiten im Alltagsleben oder Training:.....	59
Ein möglicher Förderansatz zur Aufmerksamkeitssteigerung kann die EDU-Kinestetik sein.....	60
Ein kurzer historischer Rückblick über die Begriffsvielfalt soll dem besseren Verständnis dienen:.....	62
Kinesiologie und unser Gehirn.....	62
Spielideen mit Aufforderungscharakter:.....	65
Brain-Gym Übungen zur Aufmerksamkeitsfokussierung.....	67
Zusammenfassung nach ihrem Einsatzbereich (1).....	67
Zusammenfassung nach ihrem Einsatzbereich (2).....	68
Zusammenfassung nach ihrem Einsatzbereich (3).....	69
Liegende Acht (lazy 8).....	70
Elefant (the elephant).....	71
Überkreuz-Bewegung (cross crawl).....	72

<i>Beckenschaukel (the rocker)</i>	74
<i>Bauchatmen (belly breathing)</i>	76
<i>Gehirnknöpfe (brain buttons)</i>	76
<i>Energiegähnen (energy yawn)</i>	77
<i>Positive Punkte (positive points)</i>	77
<i>Eule (the owl)</i>	78
<i>Fußpumpe (footflex)</i>	79
<i>Wadenpumpe (calf pump)</i>	79
<i>Nackenrolle (neck rolls)</i>	80
<i>Schwerkraftgleiter (the gravity glider)</i>	81
<i>Simultanzeichnen (double doodle)</i>	82
<i>Wasser (water)</i>	82
<i>Cook - Energieübungen (cook's hook-ups)</i>	83
<i>Erden (the grounder)</i>	84
<i>Literaturverzeichnis</i>	88

Einleitung

Viele legasthene Menschen durchleben einen schwierigen Leidensweg, bis ihnen die richtige Förderung zugesprochen wird.

Unwissenheit, mangelndes Verständnis!

Sozial auffällig oder „Hilfeschrei“ eines Kindes?

Begonnen hat alles mit der Leidensgeschichte meines Sohnes – ein „unnötiger“ Irrweg hat mich persönlich veranlasst – aus der Not heraus – mich näher mit der speziellen Problematik legasthener und dyskalkuler Menschen zu beschäftigen.

Mit meinem aktuellen Wissensstand muss ich rückblickend feststellen, dass sich bereits Anzeichen einer bestehenden Legasthenie vor der Einschulung zu beobachten waren. So beispielsweise durchlebte mein Kind keine Krabbelphase, entwickelte erst sehr spät eine klare Sprache und ließ oft Buchstaben mitten im Wort aus. Er lehnte bis Ende Kindergartenalter sämtliche Reime und Kinderlieder ab und wehrte sich so massiv gegen manche anlassbezogenen Gedichte (zum Muttertag, ...) dass sich die Kindergartenpädagogin über sein auffälliges (teilweise aggressives) Verhalten aussprach.

Ich versuchte herauszufinden, woran es liegen konnte, dass mein Sohn einerseits ein ausdauernder und interessierter junger Mensch war – offenbar einen besonderen „Draht“ zu technischen Geräten hatte und sich stets mit Fernehern, DVD-Playern, Handys,... auskannte obwohl es ihm niemand gezeigt hatte! Andererseits war er ständig zappelig und „unausstehlich“, sobald jemand versuchte mit ihm zu lesen oder gar „Vorschulblätter“ im Kindergarten machen wollte.

Irgendwann war die Situation nicht mehr tragbar und wir konsultierten im Alter von 5 Jahren eine Kinderpsychologische Praxis. Mittels standardisierten Testverfahren zeigten sich Defizite in der taktil-kinästhetischen Wahrnehmung sowie differenzierte Sinneswahrnehmungen, besonders positiv schnitt er im ganzheitlichen erfassen ab. Leider erhielten wir zu diesem Zeitpunkt keine Informationen über eine mögliche Legasthenie und wir erhielten die Empfehlung für eine Ergotherapie – leider ohne erwünschten Erfolg.

Nach der Einschulung wurde rasch klar, dass mein Sohn mit dem Lesen lernen große Probleme hatte, doch von schulischer Seite wurde dies als „noch normal“ eingestuft. Er schaffte es seine Fähigkeiten so zu kompensieren, dass er relativ unauffällig im Klassenverband zurechtkam – außer in Mathematik – hier ragten seine Fähigkeiten immer weit von den anderen Klassenkameraden heraus. Zusammenfassend kann man sagen, dass er die Volksschule mit vielen zusätzlichen Übungen zuhause meistern konnte – vor allem seine enorme Merkfähigkeit half ihm über sämtliche Wiederholungen und Tests – denn vom Buch oder Heft lernen (lesen und lernen) konnte er alleine nie. Seine Klassenkameraden hatten bald den „wunden Punkt“ des Lesens, Schreibens und der einfachen Ausdrucksweise erkannt und machten ihm den Schulalltag nicht leicht, so wurden auch die sozialen Auffälligkeiten und die geringe Teamfähigkeit immer vorrangiger. Zuerst der „Klassenkasperl“ und später der „Sündenbock“ machten die Eingliederung in den Klassenverband immer unmöglicher.

Erst bei einem Verlaufsgutachten in der psychologischen Praxis wurde bei meinem Sohn in der 2. Klasse eine Legasthenie diagnostiziert (der auditive Sinneswahrnehmungsbereich war besonders betroffen) bei einem gleichzeitig überdurchschnittlichen kognitiven Potential.

Ich muss an dieser Stelle mit Bedauern anführen, dass von pädagogischer Seite her wenig Unterstützung anzutreffen war. Trotz unzähligen Gesprächen standen meist die „sozialen Entgleisungen“ im Vordergrund – kaum die spezielle Problematik. Erschwerend kam auch dazu, dass wir sehr wenig über Legasthenie wussten, und trotz intensiver Suche keine geeignete Unterstützung in vernünftiger Umgebung finden konnten. Das war der Startschuss, „die Sache selbst in die Hand zu nehmen“!

Ich kann nicht mehr sagen, wie viele Stunden wir damit zusätzlich verbracht haben, seine Teilleistungen zu trainieren, an seiner Aufmerksamkeit zu arbeiten und das Lesen und Schreiben „in den Griff“ zu bekommen!

Die enorme Willenskraft meines Sohnes, sein Durchhaltevermögen und viele „Familiengespräche“ haben ihre Früchte gezeigt! Wir haben nicht nur die Volksschule geschafft – nein – mein Sohn besucht sogar die „neue Mittelschule“ (Lehrplan der AHS) mit sportlichem Schwerpunkt.

Wir können uns glücklich schätzen, dass die Pädagogen dieser Schule sehr aufgeschlossen sind – sich teilweise auch mit der Problematik einer Legasthenie auseinandergesetzt haben und betroffene Kinder bestmöglich unterstützen. Im

Fach Mathematik ist mein Sohn noch immer Klassenbester, im Fach Deutsch gehört er zum guten Durchschnitt, im Fach Englisch ist erhöhter Handlungsbedarf erforderlich um positiv durchzukommen und auch die übrigen Gegenstände sind - trotz Legasthenie und Training - zu schaffen!

Seit 2010 bin ich diplomierte Legasthenie- und Dyskalkulietrainerin und habe meine eigene „bewegte Lernpraxis“ eröffnet, um auch anderen legasthenen und dyskalkulen Kindern und Erwachsenen die Hilfe anbieten zu können, die sie dringend benötigen!

Außerdem möchte ich meinen Beitrag dazu leisten, diese spezielle Problematik der Legasthenie und Dyskalkulie in die Öffentlichkeit zu tragen, Menschen aufzuklären und fachliche Hilfe anzubieten!

Mein persönliches zweites Standbein ist die Psychomotorik, aus diesem Grund sehe ich mich veranlasst, Förderansätze über das Medium Bewegung näher zu hinterfragen und praktische Anwendungsmöglichkeiten zusammenzufassen.

Da jede Legasthenie und Dyskalkulie ihre eigene ist, sollte jeder gute Trainer eine große Bandbreite an Fördermöglichkeiten kennen und sich damit kritisch auseinandersetzen, um im Bedarfsfall aus dem Vollen schöpfen zu können.

Die später beschriebenen Fördermöglichkeiten sind jedoch kein Patentrezept für ein Legasthenie- oder Dyskalkulietraining, dennoch können sie für Betroffene genau das Richtige sein.

Was ist Legasthenie/ Dyskalkulie?

Begriffsdefinitionen für Legasthenie/ Dyskalkulie

Pädagogische Definition:

„EIN LEGASTHENER MENSCH, BEI GUTER ODER DURCHSCHNITTLICHER INTELLIGENZ, NIMMT SEINE UMWELT DIFFERENZIERT ANDERS WAHR, SEINE AUFMERKSAMKEIT LÄSST, WENN ER AUF SYMBOLE, WIE BUCHSTABEN ODER ZAHLEN TRIFFT, NACH, DA ER SIE DURCH SEINE DIFFERENZIERTEN TEILLEISTUNGEN ANDERS EMPFINDET ALS NICHT LEGASTHENE MENSCHEN. DADURCH ERGEBEN SICH SCHWIERIGKEITEN BEIM ERLERNEN DES LESENS, SCHREIBENS ODER RECHNENS.“

Dr. Astrid Kopp-Duller 1995 (KOPP-DULLER & PAILER-DULLER, LEGASTHENIE – DYSKALKULIE!?, 2008)

Der Begriff Legasthenie in einem Lexikon:

UNTER LEGASTHENIE ... VERSTEHT MAN EINE MASSIVE UND LANG ANDAUERENDE STÖRUNG DES ERWERBS DER SCHRIFTSPRACHE. DIE BETROFFENEN PERSONEN (LEGASTHENIKER) HABEN PROBLEME MIT DER UMSETZUNG DER GESPROCHENEN ZUR GESCHRIEBENEN SPRACHE UND UMGEKEHRT. ALS URSACHE WERDEN EINE GENETISCHE DISPOSITION, PROBLEME DER AUDITIVEN UND VISUELLEN WAHRNEHMUNGS-VERARBEITUNG, DER VERARBEITUNG DER SPRACHE UND VOR ALLEM BEI DER PHONOLOGISCHEN BEWUSSTHEIT ANGENOMMEN. DIE STÖRUNG TRITT ISOLIERT UND ERWARTUNGSWIDRIG AUF, DAS HEIßT DIE SCHRIFTSPRACHLICHEN PROBLEME ENTSTEHEN, OHNE DASS ES EINE PLAUSIBLE ERKLÄRUNG WIE EINE GENERELLE MINDERBEGABUNG ODER SCHLECHTERE SCHULUNG GIBT.

<http://de.wikipedia.org/wiki/Legasthenie>

Die Begriffserklärung der WHO im ICD-10:

DIE WELTGESUNDHEITSORGANISATION DEFINIERT LEGASTHENIE IM ICD-10 (INTERNATIONALE STATISTISCHE KLASSIFIKATION DER KRANKHEITEN UND PSYCHISCHEN STÖRUNGEN) ALS UMSCHRIEBENE LESE- UND RECHTSCHREIBSTÖRUNG. DAS HAUPTMERKMAL DIESER STÖRUNG IST EINE UMSCHRIEBENE UND EINDEUTIGE

BEEINTRÄCHTIGUNG IN DER ENTWICKLUNG DER LESEFERTIGKEITEN, DIE NICHT ALLEIN DURCH DAS ENTWICKLUNGSALTER, DURCH VIRUSPROBLEME, ODER UNANGEMESSENE BESCHULUNG ERKLÄRBAR IST. DAS LESEVERSTÄNDNIS, DIE FÄHIGKEIT, GELESENE WORTE WIEDERZUERKENNEN, VORZULESEN UND LEISTUNGEN BEI AUFGABEN, FÜR WELCHE LESEFÄHIGKEIT BENÖTIGT WIRD, KÖNNEN SÄMTLICHE BETROFFEN SEIN. MIT LESESTÖRUNGEN GEHEN HÄUFIG RECHTSCHREIBSTÖRUNGEN EINHER. DIE PROBLEMATIK BLEIBT BIS INS ERWACHSENENALTER ERHALTEN, OBWOHL VERBESSERUNGEN DER LESEFERTIGKEITEN MÖGLICH SIND.

Eine Dyskalkulie ist, ebenso wie die Legasthenie biogenetisch bedingt, mit der Erkenntnis der aktuellen Forschung wird die Ursache im Genbereich bestätigt. So kann man zum derzeitigen Stand sagen, dass die Chromosomen 15 und 6 diese Erbinformation weitertragen; daher kommt es auch teilweise zur familiären Häufung der beschriebenen Problematik.

Die *Dyskalkulie* [Probleme mit der Zahlensymbolik] ist gleichgestellt der *Legasthenie* [Probleme mit der Buchstabensymbolik] auf Grund differenzierter Wahrnehmung der Zahlen (oder bei Legasthenie der Buchstaben).

Es treten Aufmerksamkeitsschwankungen auf, wenn das Kind mit der Zahlensymbolik konfrontiert wird, da die Funktionen nicht ausreichend geschärft sind. Das Kind produziert sogenannte Wahrnehmungsfehler (wie Zahlenverwechslungen, Zahlensturz, Schwierigkeiten beim Erkennen der Zahlensymbole, kein Verständnis für Mengen, Größen, Formen, Zahlenräumen und abstrakten Aufgaben). Die Problematik ist meist ab der zweiten Schulstufe deutlich erkennbar.

Die Begriffserklärung der WHO im ICD-10 aus medizinischer Sicht:

DIE WELTGESUNDHEITSORGANISATION DEFINIERT DYSKALKULIE IM ICD-10 (INTERNATIONALE STATISTISCHE KLASSIFIKATION PSYCHISCHER STÖRUNGEN) FOLGENDERMAßEN: „RECHENSTÖRUNG: BEEINTRÄCHTIGUNG VON GRUNDLEGENDEN RECHENFERTIGKEITEN. DIESE STÖRUNG BEINHÄLTET EINE UMSCHRIEBENE BEEINTRÄCHTIGUNG VON RECHENFERTIGKEITEN, DIE NICHT ALLEIN DURCH EINE ALLGEMEINE INTELLIGENZMINDERUNG ODER EINE EINDEUTIG UNANGEMESSENE BESCHULUNG ERKLÄRBAR IST. DAS DEFIZIT BETRIFFT DIE BEHERRSCHUNG GRUNDLEGENDER RECHENFERTIGKEITEN WIE ADDITION, SUBTRAKTION, MULTIPLIKATION UND DIVISION, WENIGER DIE HÖHEREN MATHEMATISCHEN

FERTIGKEITEN, DIE FÜR ALGEBRA, TRIGONOMETRIE, GEOMETRIE UND DIFFERENTIAL- SOWIE INTEGRALRECHNUNG BENÖTIGT WERDEN.

(WHO/ ICD 10 (ICD 10 F81.2), 1995)

Lese-Rechtschreibschwäche im Gegensatz zur biogenetisch bedingten Legasthenie

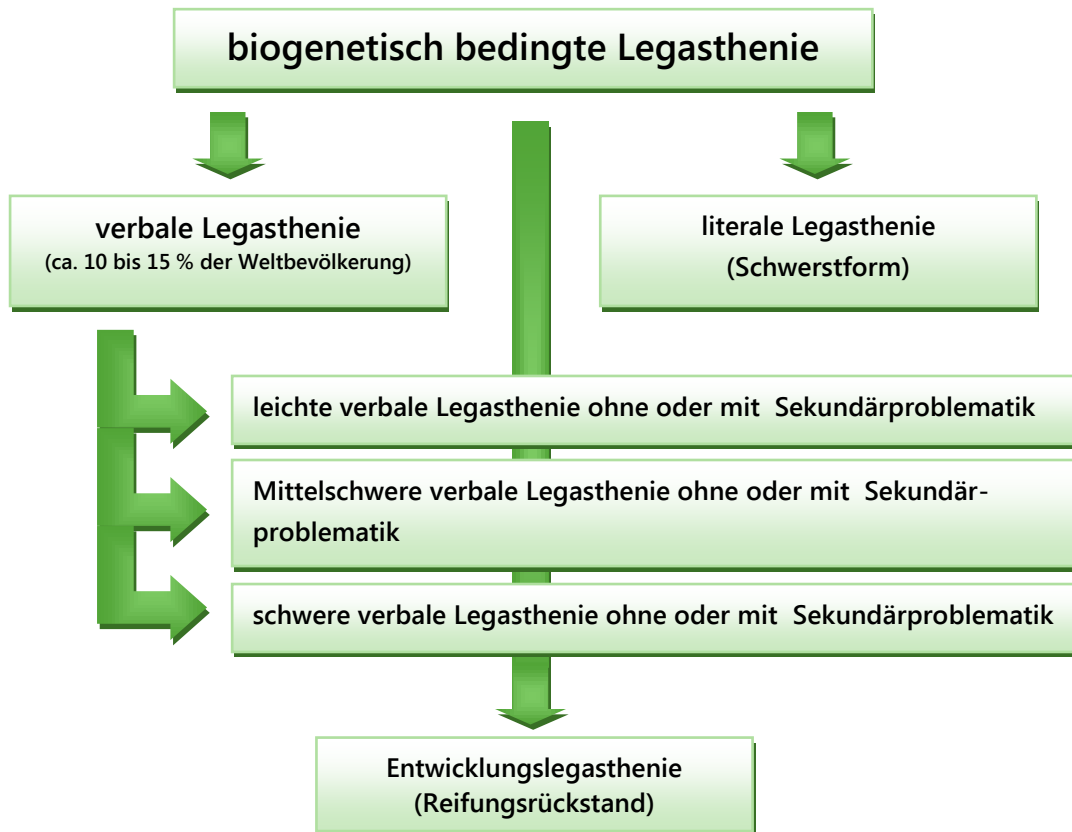
Im folgenden Abschnitt möchte ich kurz auf die **Lese-Rechtschreibschwäche** (LRS) eingehen! Sie ist nicht biogenetisch verursacht und es treten keine differenzierten Sinneswahrnehmungen auf, somit produziert der Betroffene auch keine Wahrnehmungsfehler.

Die erworbene *Lese-Rechtschreibschwäche* entsteht auf Grund verschiedenster psychischer, physischer oder kognitiver Ereignisse im Leben eines legasthenen Kindes, diese können vielschichtiger Herkunft sein. Diese Problematik ist bei geeignetem Training am Symptom und der Aufarbeitung der Verursachung meist vorübergehend.

Hierbei liegt bei der LRS oft ein Mangel an Übung, ein Lerndefizit, familiäre Probleme, Veränderungen in der Schule zugrunde. Sie kann als eine Lernstörung beschrieben werden.

Jedoch nun wieder zurück zur biogenetisch bedingten Problematik der Legasthenie, diese kann in verschiedenen Formen eingeteilt werden. Die sehr seltene Schwerstform nennt man *literale Legasthenie*, meist jedoch spricht man von einer *verbalen Legasthenie*, von welcher nach neuesten Studien zwischen 10 bis 15 % der Weltbevölkerung betroffen sind. Sie wird unterteilt in *leicht – mittelschwer und schwer*, außerdem ist die Unterscheidung *ohne* oder *mit sekundärer allgemeiner Leistungsstörung* für ein Training sehr wichtig (siehe Sekundärproblematik einer Legasthenie).

Eine relativ *kurzfristige Entwicklungslegasthenie* kann mit geeigneter Förderung meist bis zum abgeschlossenen achten Lebensjahr aufgearbeitet werden, man bezeichnet sie auch als Reifungsrückstand.



SCHWEREGRADE DER LEGASTHENIE

Nach Schenk-Danzinger und Kobi ist eine *Legasthenie* (wissenschaftlich und theoretisch) *in drei Phasen einzuteilen*,

- 1 die *unspezifische Frühphase* vom ca. 7. bis 9. Lebensjahr mit speziellen Schwerpunkten im Lesen und in der Rechtschreibung,
- 2 dann wechselt das Kind in die *spezifische Hauptphase* mit Schwerpunkt im Lesen und in der Rechtschreibung, sowie einer Zwielaufphase vom 8. bis ca. 10. Lebensjahr, später in die Konsonantenphase vom ungefähr 9. bis 13. Lebensjahr.
- 3 Schließlich befindet sich der Betroffene in einer *Phase der unspezifischen Restsymptomatik* vom ca. 10. bis 15. Lebensjahr.

Trotzdem ist festzuhalten, dass nicht jeder legasthene Mensch in diese Phaseneinteilung genau passt, es liegt an der Erfahrung des diplomierten Legasthietrainers den Betroffenen die richtige Förderung zukommen zu lassen.

Rechenschwäche im Gegensatz zur biogenetisch bedingten Dyskalkulie

Anders als bei der Legasthenie, kann man mittels Symptomen nicht feststellen, ob eine Dyskalkulie oder Rechenschwäche vorhanden ist! In beiden Bereichen zeigen sich die Symptome in der Beherrschung grundlegender Rechenfertigkeiten wie Addition, Subtraktion, Multiplikation und Division, weniger aber in höheren mathematischen Fertigkeiten. Vor allem bestehen Probleme im Aufbau- und Verinnerlichungsprozess sowie in der Anwendung mathematischer Operationen.

Da wie bereits erwähnt sich die Unterscheidung als besonders schwierig beschreiben lässt, ist grundsätzlich von einer **erworbenen Rechenschwäche** auszugehen, wenn folgende Arten der Verursachung zu recherchieren sind:

- **Schulische Faktoren**, wie unangemessene Beschulung, mangelnde Unterrichtsqualität, Lehrerwechsel, gestörtes Lehrer-Schüler-Verhältnis,...
- **Familiäre Faktoren**, können beispielsweise schwierige familiäre Situationen (Scheidung, Vernachlässigung, Tod eines Familienmitgliedes, Geschwisterrivalität), geringe intellektuelle Anforderungen, finanzielle Probleme und unzureichende außerschulische Hilfe,... sein.
- **Soziale Faktoren**, wie Störung des Sozialverhaltens
- **Psychische Faktoren**, wie beispielsweise fehlendes Selbstvertrauen, mangelnde Frustrationstoleranz, Demotivation, emotionale Verhaltensprobleme, Aggressivität, Depressionen, Aufmerksamkeits- oder Konzentrationsstörungen, Hypomotorik,...
- **Kognitive Faktoren** sind vor allem allgemeine Intelligenzminderung, wenig ausgeprägte Fähigkeiten/ Begabungen, differente Informationsverarbeitungsstrategien, beeinträchtigte Konzentrations und Gedächtnisleistung, und
- **Körperliche/physische Faktoren** wie genetische Schäden des ZNS, Seh- und Hörprobleme, sensorische Beeinträchtigungen, motorische und sprachliche Probleme

Kann man bei einem Kind oben genannte Punkte nicht eruieren, jedoch eine **zeitweise Unaufmerksamkeit** bemerken, wenn es mit der Zahlensymbolik konfrontiert wird, die **Funktionen different ausgebildet** sind und

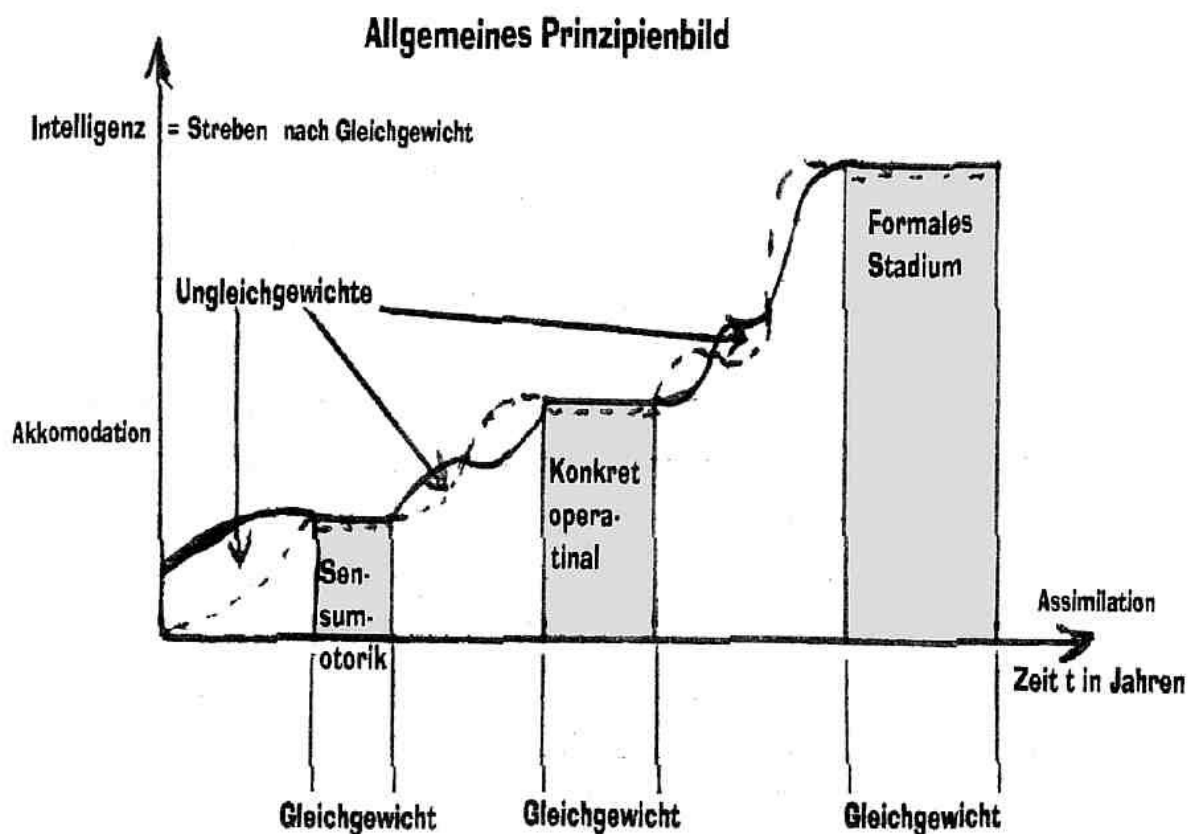
Rechenoperationen fehlerhaft ausgeführt werden, so muss man von einer **biogenetisch bedingten Dyskalkulie** ausgehen.

Wie bei der Legasthenie versucht man auch die Dyskalkulie zu kategorisieren; nach J. Piaget erfolgt logisches Denken, der Aufbau und die Verinnerlichung von Zahlenbegriff und mathematischer Operationen in vier Phasen oder Stadien, der entwicklungspsychologische Ansatz wurde später von Aebli weiterentwickelt.

- 1 Phase der Handlung mit konkretem Material
- 2 Phase der bildlichen Darstellung
- 3 Phase der symbolischen Darstellung
- 4 Phase der Automatisierung im Symbolbereich

INTELLIGENZENTFALTUNG NACH PIAGET IST EIN DIALEKTISCHER PROZESS, JEDES GLEICHGEWICHT BEDARF EINES UNGLEICHGEWICHTS, UM „WERDEN“ ZU KÖNNEN. JEDES UNGLEICHGEWICHT BEDARF DES GLEICHGEWICHTS ALS RETROSPEKTIVEN ORDNUNGSPUNKT, UM „SEIN“ ZU KÖNNEN. SO WERDEN DIE LEISTUNGEN EINES VORHER GEGANGENEN STADIUMS IN HÖHERE FORM AUFGEHOBEEN UND DAS KIND KANN AUF DIESE ERFahrungen ZURÜCKGREIFEN.

PETER DIETRICH, INTELLIGENTENTWICKLUNG NACH J. PIAGET



(Piaget)

Die einzelnen Stadien im altersbezogenen Überblick:

- 1 Das **sensomotorische Stadium** (0 bis 2 Jahre) beschreibt vor allem spontane Handlungen, welche mit momentanen Wahrnehmungseindrücken kombiniert werden. Das Kind agiert in der **primäre Kreisreaktion (1.-4. Monat)** über angeborene Reflexmechanismen (0.-1.Monat), wobei es seine möglichen Handlungen überall anwendet und bei positivem Erfolg weiter verdichtet. Beim Übergang in die **sekundäre Kreisreaktion (4.-8. Monat)** entwickelt sich bereits die Differenzierung zwischen Mittel und Zweck seiner Handlung (Strampeln – Glöckchen) und der Hinwendung zur Außenwelt. Die Koordination der erworbenen Handlungsschemata, sowie ihre Anwendung auf neue Situationen werden durch **intentionales/zielgerichtetes Verhalten (8.-12. Monat)** verbessert. Durch aktive Experimente entdeckt das Kind weitere Handlungsschemata in der **tertiären Kreisreaktion (18.-24. Monat)** es entwickelt sich der Übergang zur Vorstellung. Piaget unterscheidet hier drei Formen der Symbolfunktion: Die Objektpermanenz (6.-8. Monat); das Kind lernt, dass ein Objekt erhalten bleibt, auch wenn dieses aus dem unmittelbarem Wahrnehmungsbereich verschwindet. Beispielsweise ein Schlüssel; mit dem Kind wird Verstecken gespielt – es entsteht mit der Zeit ein „inneres Bild“ des Schlüssels, auch wenn dieser nicht zu sehen ist. Dieser Entwicklungsschritt ist besonders bei der Nachahmung wichtig, später bei der Symbolhandlung spielt das Kind diese innere Vorstellung.
- 2 Das **voroperationale Denken (2-7 Jahre)** wird gesplittet in das vorbegriffliche Stadium (2-4 Jahre) und das anschauliche Denken (4-7 Jahre). Das Kind entwickelt die Fähigkeit mit Vorstellungen und Symbolen zu umzugehen. Anstatt Handlungen direkt auszuführen (nach Dingen zu greifen) nutzt es beispielsweise seine sprachlichen Mittel (es fragt um das gewünschte Ding). Im Entwicklungsverlauf bildet das Kind Begriffe, welche jedoch noch an Bilder oder anschauliche Handlungen gebunden sind.
- 3 Die **konkrete Operation (7-11 Jahre)** beschreibt die Fähigkeit des Kindes, in Gedanken mit konkreten Objekten operieren zu können. Es kann bereits Reihen aufstellen, erweitern, einteilen und unterscheiden, außerdem kann es seine Handlungen bereits in beide Richtungen anwenden, d.h. es besitzt bereits die Eigenschaft der Reversibilität.

- 4 Das formaloperationale Stadium (ab 12 Jahren) ermöglicht dem jungen Menschen „mit Operationen zu operieren“. Dies bedeutet, dass er nicht nur mit konkreten Dingen arbeiten, sondern auch über Gedanken nachdenken kann. Dies wiederum ermöglicht das abstrakte Denken, das Ziehen von Schlussfolgerungen aus den vorhandenen Informationen.

Außerdem unterscheidet man nach Wolfsberger und Aebli die Dyskalkulie nach zwei Verursachungsgruppen:

Die **primäre oder neurogene Dyskalkulie**, sie wird nach aktuellen wissenschaftlichen Forschungen kurz Primärdyskalkulie genannt. Wie bei der Legasthenie geht man von einer biogenetisch bedingten Problematik aus, außerdem kommen häufig auch perinatale Folgen (kurz vor, während oder nach der Geburt des Kindes) wie Sauerstoffmangel, akutes absinken des Blutzuckerspiegels, auch Medikamente und Suchtmittel zu tragen.

Die **sekundäre oder psychogene Dyskalkulie**, beschreibt die durch seelische Störungen verstärkte Dyskalkulie und wird nach derzeitigem wissenschaftlichen Erkenntnissen kurz Sekundärdyskalkulie genannt. (Siehe auch nächster Abschnitt)

Primär- und Sekundärproblematik

Unterschied zwischen Primärlegasthenie/-dyskalkulie und Sekundärlegasthenie/-dyskalkulie

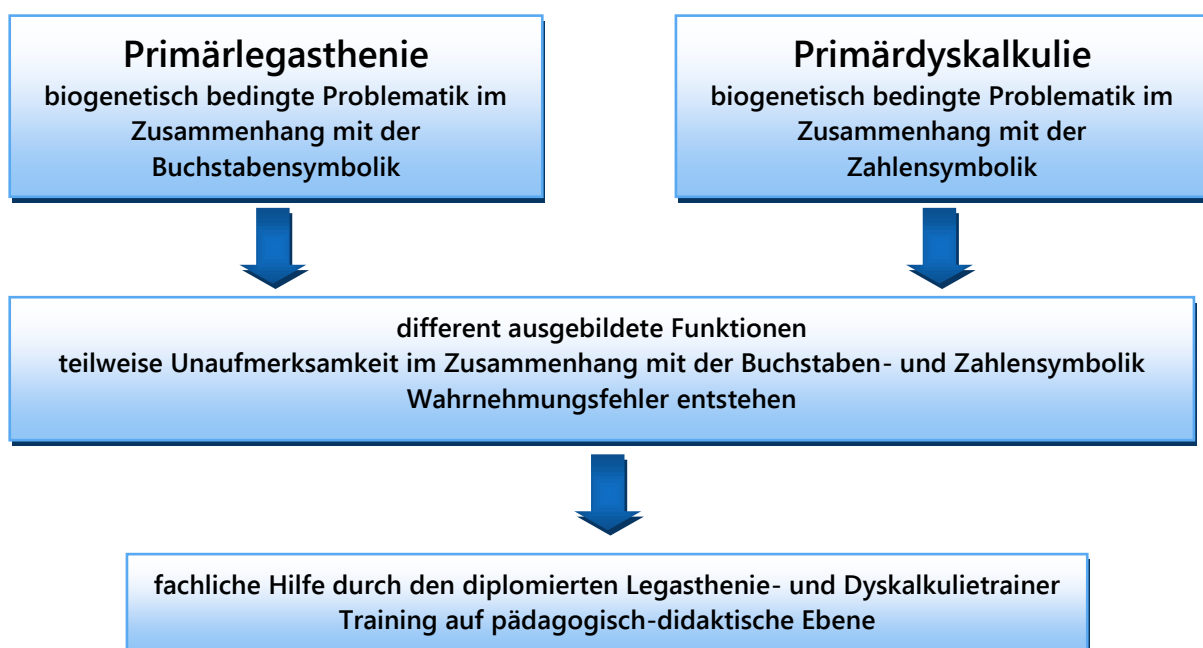
Primärlegasthenie/ -dyskalkulie ist wie bereits mehrmals erwähnt, biogenetisch bedingt, dies bestätigte sich dank der wichtigen Forschungsarbeit. So kann man heute eindeutig sagen, dass sie weder eine Krankheit, noch eine Behinderung oder Minderbegabung haben!

Wird ein legasthenes/ dyskalkules Kind von Schulbeginn an mit Verständnis und Unterstützung „aufgefangen“, wird es lernen, mit „seiner Legasthenie/

Dyskalkulie“ umzugehen. Auch diese Kinder lernen bei geeigneter Förderung das Lesen, Schreiben und Rechnen.

Auffällig ist bei diesen Kindern die **teilweise Unaufmerksamkeit in Verbindung mit der Buchstaben- und Zahlensymbolik**. Da die **Sinneswahrnehmungen** des legasthenen Kindes **different ausgebildet** sind, treten (auf Grund vorher genannter teilweiser Unaufmerksamkeit) **Wahrnehmungsfehler** auf.

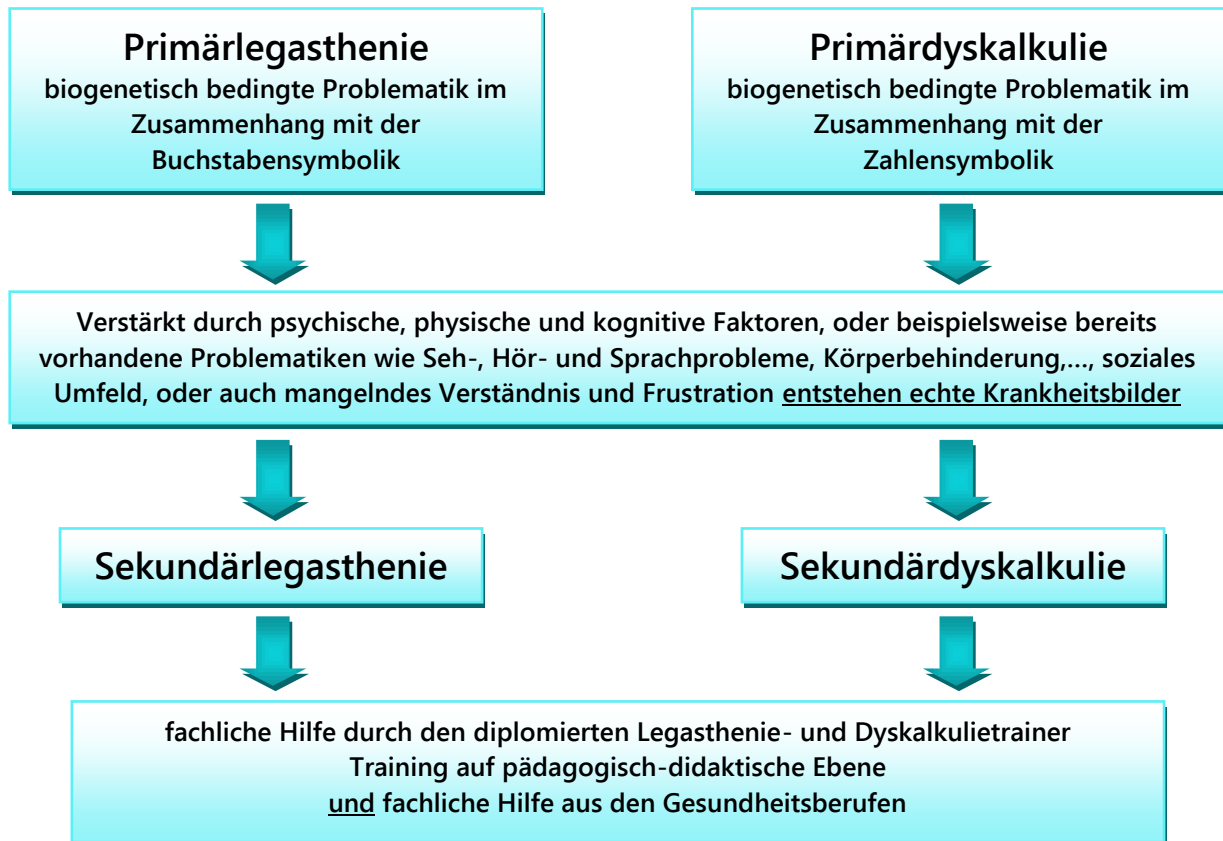
Sind sonst keine weiteren Auffälligkeiten zu beobachten, kann man von einer Primärlegasthenie/-dyskalkulie sprechen!



Wenn die Primärlegasthenie/-dyskalkulie durch verschiedene Ereignisse im Leben des Kindes verstärkt wird, oder aber auch wenn zusätzliche Schwierigkeiten bereits vorhanden waren, spricht man von einer **Sekundärlegasthenie/ -dyskalkulie**.

Vor allem Kinder, die wegen ihres Umfeldes ständig an Überforderung und Frustration leiden, oder andere psychische Belastungen erfahren, oder jene mit physischen Problemen, wie Körperbehinderung, Seh-, Hör- oder Sprachproblemen und nicht zuletzt jene, die familiäre Probleme, wie Scheidung oder auch beispielsweise Minderbegabung und Lerndefizite haben, entwickeln eine Sekundärlegasthenie/ -dyskalkulie.

Hier ist die Unterstützung des diplomierten Legasthenie- und Dyskalkulietrainers nicht ausreichend, es bedarf weiterer Spezialisten aus dem Bereich der Psychologie und Medizin, um einem Kind mit Sekundärproblematik helfen zu können!



Aber so weit sollte es heutzutage nicht mehr kommen müssen. Deshalb sehe ich es als besonders wichtig an, dass diplomierte Legasthenie- und Dyskalkulietrainer nicht nur betroffenen Menschen qualifiziert helfen, sondern dass sie in die Öffentlichkeit hinaus gehen, besonders wichtige Aufklärungsarbeit leisten und somit Betroffene selbst und deren Umfeld sensibilisieren für diese Thematik. Nur informierte und aufgeklärte Eltern, Pädagogen, Psychologen, Therapeuten können hellhörig sein und Betroffenen frühzeitig, vor einer eintretenden Sekundärproblematik helfen.

Wenn ein Kind mit *teilweiser Unaufmerksamkeit* in Zusammenhang mit der Buchstaben- und Zahlensymbolik auffällig geworden ist, seine Sinneswahrnehmungen für den Erwerb des Lesens, Schreibens und Rechnens

nicht ausreichend geschärft sind und zusätzlich auch Wahrnehmungsfehler auf Grund *differentier Sinneswahrnehmungen* beobachtet worden sind, liegt der Verdacht auf eine vorhandene *biogenetisch bedingte Legasthenie/ Dyskalkulie* sehr nahe. Hier gilt es aufmerksam zu beobachten und rechtzeitig die nötigen Schritte einzuleiten.

DIE TESTUNG AUF PÄDAGOGISCH-DIDAKTISCHER EBENE – DURCH DEN DIPLOMIERTEN LEGASTHENIE- UND DYSKALKULIETRAINER SOLLTE DER ERSTE SCHRITT SEIN!

Grundsätzlich ist die pädagogisch-didaktische Testung bei Verdacht auf Legasthenie/ Dyskalkulie ohne Sekundärproblematik ausreichend, um eine geeignete Förderung für den Betroffenen anbieten zu können. Bevor jedoch eine Testung in Frage kommt, sollte unbedingt ein klärendes *Beratungs- und Anamnesegespräch* mit dem Betroffenen (und dessen Kernfamilie) geführt werden. Hierbei sollen möglichst viele relevante Daten gesammelt werden, sie helfen die Problematik besser einschätzen zu können.

Bei der später beschriebenen AFS-Methode erfolgt die *Testung* mittels Computer-Test-Verfahren in den Teilbereichen Aufmerksamkeit – Funktionen und Symptom. Zusätzlich ist eine *ausführliche Fehleranalyse* anhand gesammelter Unterlagen des Betroffenen besonders wichtig, um die Wahrnehmungsfehler nach ihrer Typologie zu kategorisieren. Die Fehleranalyse liefert wichtige Hinweise um beim individuellen Training besser Schwerpunkte setzen zu können.

Nach erfolgter Auswertung der beispielsweise angewendeten AFS-Methode, sowie vorliegen des ausgearbeiteten individuellen Trainingsplans kann bei einer diagnostizierten sogenannten **PRIMÄRLEGASTHENIE** oder **PRIMÄR-DYSKALKULIE** die Förderung in den Bereichen: *Aufmerksamkeit, Funktion und Symptom* erfolgen.

Liegt der Verdacht auf eine **SEKUNDÄRPROBLEMATIK** nahe, müssen weitere *Spezialisten* zugezogen werden. Eine Unterstützung aus dem medizinischen und psychologischen Bereich ist eventuell notwendig! Hier sollte die Möglichkeit der *multiaxialen Diagnostik* in Betracht gezogen werden, das bedeutet, eine parallele

Abklärung der bestehenden Problematik durch den Psychologen und den Mediziner zusätzlich zur pädagogischen Intervention.

Bestätigt sich aber bei einem Kind eine erworbene LRS oder Rechenschwäche, so liegen die Ursachen, wie ebenfalls bereits erwähnt, in einem ganz anderen Bereich. Ein Förderansatz kann folgendermaßen aussehen.

Hilfe bei Lese- Rechtschreib und Rechenschwäche

Die **erworbene LRS** und **Rechenschwäche** wird nur selten mit Unaufmerksamkeit und *nie* mit *differenten Sinneswahrnehmungen* beobachtet! LRS-Kinder oder Rechenschwäche machen somit keine Wahrnehmungsfehler (die Fehlersymptomatik entspricht aber jener, der legasthenen/ dyskalkulen Kinder).

Kinder mit erworbener LRS oder Rechenschwäche unterstützt man mit einem individuellen Symptomtraining und holt sich bei Bedarf wiederum Unterstützung von den Gesundheitsberufen. Oft reicht es aus, wenn zusätzlich zum weitreichenden Symptomtraining, die Ereignisse, die die LRS oder Rechenschwäche ausgelöst haben, wieder in „geregelte Bahnen“ geleitet werden. Es bestehen gute Chancen, mit fachlicher Intervention, diese Problematik zu überwinden.

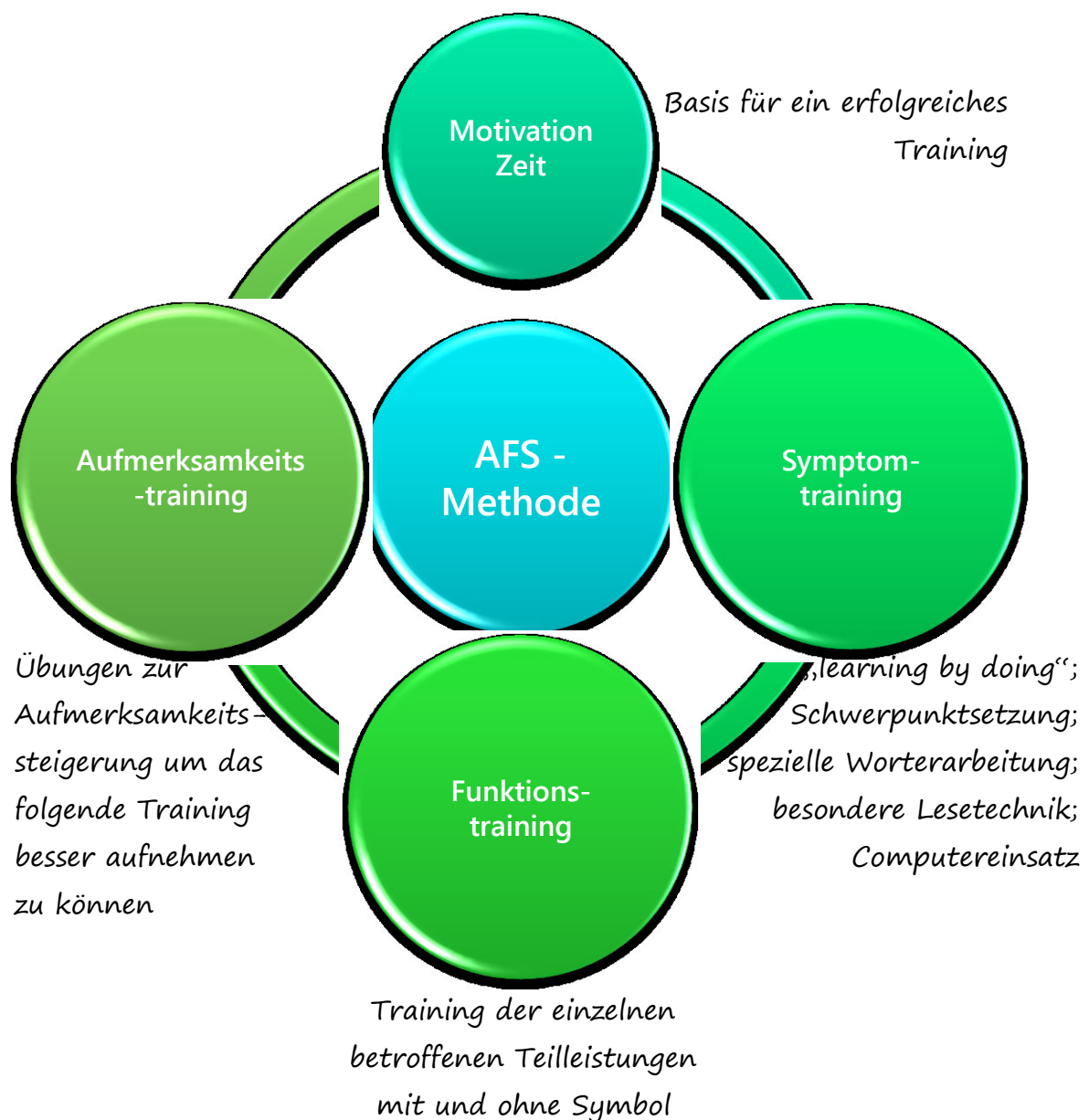
Fachliche Hilfe für legasthene/ dyskalkule Menschen bietet die bewehrte und offene AFS-Methode.

Die AFS – Methode setzt bei allen auffälligen Bereichen des Kindes mit der Förderung an.

Es ist ganz besonders wichtig, die **Sinneswahrnehmungsleistungen** des legasthenen Kindes zu **trainieren**, die man für das Schreiben und Lesen und Rechnen benötigt. Dies ist allerdings nur bis zum 16. bis 18. Lebensjahr förderlich, bei erwachsenen legasthenen/ dyskalkulen Menschen ist ein Training der Teilleistungen nicht erforderlich, es können dadurch keine Verbesserungen nachgewiesen werden. Hier stehen die anderen beiden Säulen der AFS-Methode im Vordergrund. Natürlich wird auch die **Aufmerksamkeit individuell**

gefördert; einerseits durch spezielle Übungen, andererseits durch erklärende Gespräche mit dem Betroffenen! Da nur durch die *bewusste Aufmerksamkeit* beim Schreiben, Lesen und Rechnen bereits viele Wahrnehmungsfehler vermieden werden können. Die dritte Säule der AFS – Methode – **das Symptomtraining** – darf natürlich auch nicht zu kurz kommen! Denn nur durch das Schreiben lernt man Schreiben und nur durch das Lesen lernt man Lesen, und nur durch Rechnen lernt man Rechnen! So wie ein altes Sprichwort verdeutlicht: „Übung macht den Meister.“

Nur durch diese umfassende, sowie weitläufige individuelle Förderung sind Erfolge für das legasthene Kind zu erzielen.



Da der diplomierte Legasthenie- und Dyskalkulietrainer alle bewährten Verfahren einsetzen kann, die diese gezielte Förderung positiv beeinflussen, darf man von einer **offenen Methode** sprechen.

Das Training muss auf die Bedürfnisse des Betroffenen genau abgestimmt werden, dazu ist ein ausgezeichnetes Hintergrundwissen des Spezialisten, sowie das Wissen über die verschiedensten Trainingsansätze notwendig!

*Legasthenie stellt eine sehr individuelle Problematik dar,
deshalb benötigt man für die Bewältigung derselben eine
genau so individuelle Hilfestellung!*

Im weiteren Verlauf möchte ich Möglichkeiten aufzeigen, die die helfen können, die Aufmerksamkeit des legasthenen/ dyskalkulen Menschen zu fokussieren und die Spanne derselben zu trainieren.

Doch zuvor ist es überaus relevant, über die einzelnen Sinneswahrnehmungen etwas genauer Bescheid zu wissen.

Wahrnehmung

WAHRNEHMUNGSDEFINITION AUS DER FREIEN ENZYKLOPÄDIE

Wahrnehmung BEZEICHNET MAN IM ALLGEMEINEN DEN VORGANG DER SINNESWAHRNEHMUNG VON PHYSIKALISCHEN REIZEN AUS DER AUßENWELT EINES LEBEWESENS, ALSO DIE BEWUSSTE UND UNBEWUSSTE SAMMLUNG VON INFORMATIONEN EINES LEBEWESENS MIT HILFE SEINER SINNE. AUCH DIE SO AUFGENOMMENEN UND AUSGEWERTETEN INFORMATIONEN WERDEN WAHRNEHMUNGEN (PERZEPTEN) GENANNT. DIESE WERDEN LAUFEND MIT DEN ALS TEIL DER INNEREN VORSTELLUNG GESPEICHERTEN KONSTRUKTEN ODER SCHEMATA ABGEGLICHEN. DER INHALT UND DIE QUALITÄT DER SINNESWAHRNEHMUNG (PERZEPTION), ALSO DEREN GLEICHGEWICHT UND SCHÄRFE, KÖNNEN BEWUSST DURCH GEZIELTE AUFMERKSAMKEIT GESTEIGERT WERDEN.

(Wikipedia, 2010)

Extero- und Interoception

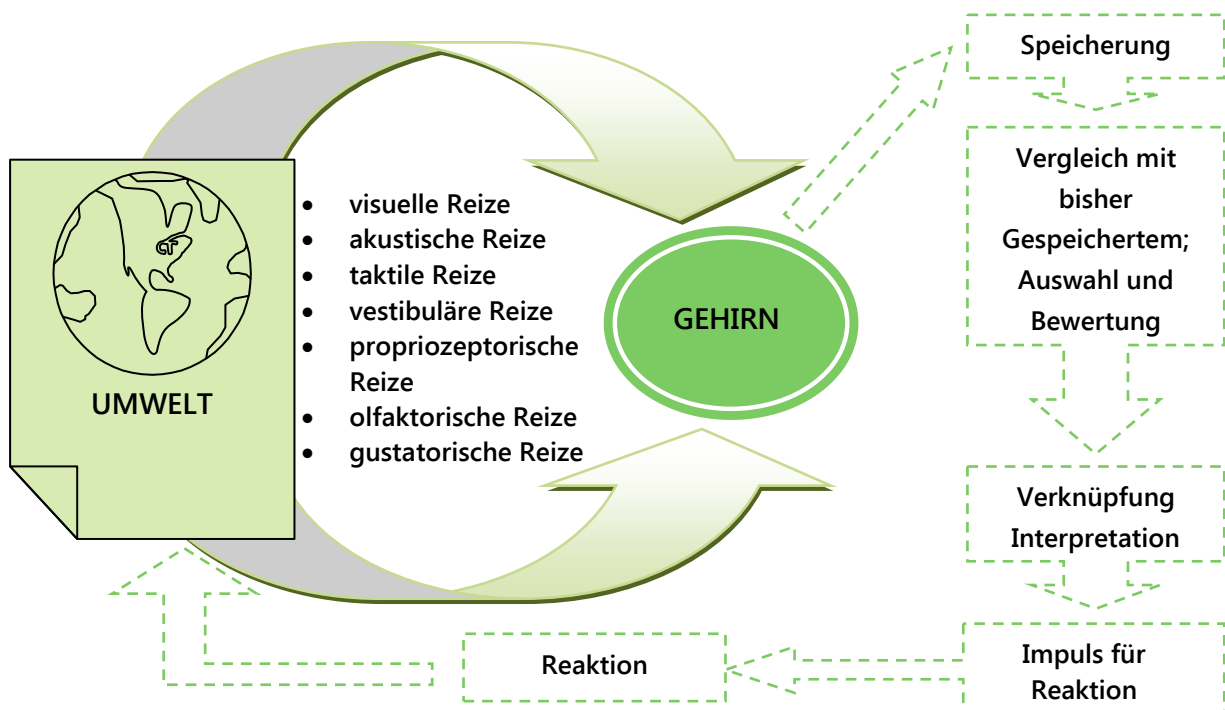
Es gibt verschiedene Formen der Wahrnehmung, so unterscheidet man grundsätzlich zwischen der Extero- und Interoception.

Die EXTEROCEPTION bezieht sich allgemein auf die Wahrnehmung der Außenwelt, aus diesem Grund verwendet man auch die Begriffe FERN- ODER UMWELTSINNE um „Riechen, Sehen, Hören, Schmecken und Fühlen“ zu beschreiben.

Daher beschreibt der Oberbegriff der INTEROCEPTION die Wahrnehmung des eigenen Körpers, genauer gesagt die Proprioception (= Wahrnehmung von Körperlage und -bewegung im Raum) und die VISZEROCEPTION (= Wahrnehmung von Organtätigkeiten). So kann man die Bewegung, die Eigen- und Tiefenwahrnehmung, sowie des Gleichgewichtsempfinden den Begriffen NAH- UND KÖRPERSINN zuordnen.

Je nach wissenschaftlichem Themengebiet sind die Definitionen für den Wahrnehmungsprozess unterschiedlich.

- In der **BIOLOGIE** beispielsweise bezeichnet man die Fähigkeit eines Organismus, mit seinen Sinnesorganen Informationen aufzusuchen, aufzunehmen und zu verarbeiten als Wahrnehmung.
- In der **PHILOSOPHIE** wird die Wahrnehmung von der Kognition (= die gedankliche Verarbeitung des Wahrgenommenen) unterschieden und bezeichnet die „inneren Bilder“ im Zentralnervensystem von Lebewesen, die Beziehung der erfassten Objekte ist mit einbezogen.
- In der **PÄDAGOGIK** sind vor allem sogenannte Wahrnehmungsstörungen im Vordergrund.
- In der **THEOLOGIE** ist in erster Linie die innere oder inwendige Wahrnehmung von Bedeutung, man spricht von der Existenz der „geistigen Sinne“.
- In der **PSYCHOLOGIE** und der **PHYSIOLOGIE** bezeichnet man Wahrnehmung als Summe der Schritte Aufnahme, Auswahl, Verarbeitung und Interpretation von sensorischen Informationen. Hierfür werden jedoch nicht alle Sinnesreize der Wahrnehmung zugeschrieben – sondern nur jene, die kognitiv verarbeitet werden und der Orientierung eines Subjekts dienen. Wahrnehmung ermöglicht sinnvolle Handlungen, Handlungsplanung und gilt als Grundlage für Lernprozesse.



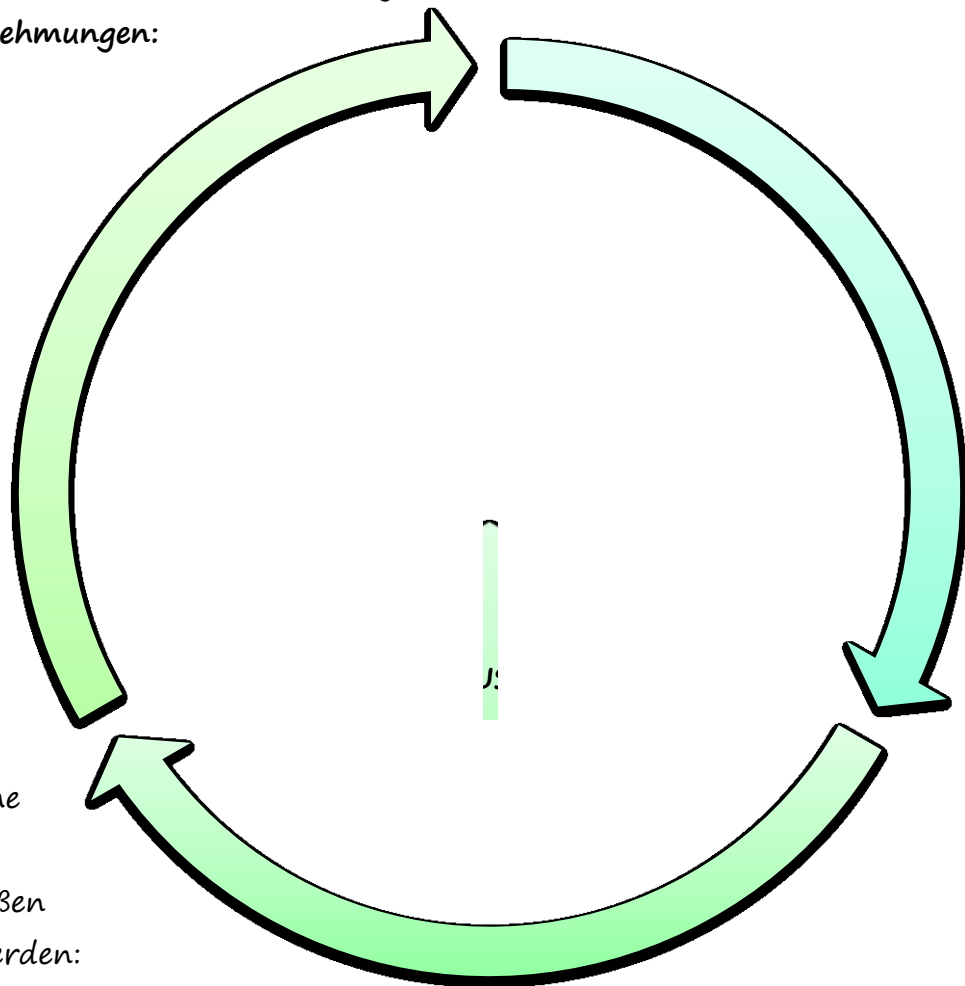
Sinneswahrnehmungen

Funktionen oder Teilleistungen

Wie bereits beschrieben, sind beim individuell angepassten Legasthenie-/Dyskalkulietraining die different ausgebildeten Teilleistungen zu trainieren, da die Gehirne legasthener/ dyskalkuler Menschen anders arbeiten als jene nicht betroffener Menschen. Aber dazu etwas später.

Laut internationaler Einteilung unterscheidet man acht Funktionen/Sinneswahrnehmungen:

Unsere Sinnessysteme können auch folgendermaßen unterteilt werden:



In **Nah- oder Körpersinne** sowie in **Fern- oder Umweltsinne**, sie ermöglichen eine Verbindung zur Umwelt und zu den Vorgängen in unserem Körper. Folgend soll eine kurze Beschreibung das jeweilige Sinnessystem und seine Aufgabe vorstellen.

Bewegungs- und Stellungssinn/ die kinästhetische (propriozeptive)

Wahrnehmung:

Ist die Fähigkeit, die eigene Spannung der Muskeln, Sehnen und Gelenke, sowie die der inneren Organe zu empfinden; auch die Wahrnehmung über die Stellung des Körpers/ der Extremitäten im Raum, auch Lageveränderung, Zeit und Kraft. Ist für den Wechsel zwischen Spannung und Entspannung, und die Fähigkeit Bewegungen zu steuern, zuständig.

Der Begriff Kinästhetik in einem Lexikon:

DIE KINÄSTHETIK (ENGL. KINAESTHETICS, DURCH SINNE WAHRGENOMMENE BEWEGUNG) IST EIN INSTRUMENT ZUR ANALYSE VON MENSCHLICHEN BEWEGUNGSMUSTERN, DAS IN DEN USA ENTWICKELT WURDE. DIE BEZEICHNUNG „KINÄSTHETIK“ IST EINE KOMBINATION DER BEIDEN GRIECHISCHEN WÖRTER „KINESIS“ (BEWEGUNG) UND „AESTHESIE“ (WAHRNEHMUNG). GANZ ALLGEMEIN FORMULIERT BEFASST SICH DIE KINÄSTHETIK MIT DEM STUDIUM DER MENSCHLICHEN BEWEGUNG, DIE FÜR DIE AUSÜBUNG DER AKTIVITÄTEN DES TÄGLICHEN LEBENS ERFORDERLICH IST.

<http://de.wikipedia.org/wiki/Kinästhetik>

Im weiteren Verlauf möchte ich auf den Wahrnehmungsbereich des kinästhetischen Systems noch näher eingehen.

Gleichgewichtssinn/ das vestibuläre Wahrnehmungssystem:

Ist die Fähigkeit das Gleichgewicht zu finden und seinen Körper im Gleichgewicht zu halten.

Gesichtssinn/ die optisch-visuelle Verarbeitung:

Darunter versteht man nicht nur das Sehen von Dingen, sondern man unterteilt weiter in:

Die optische Figur-Grund-Differenzierung, das ist die Fähigkeit Dinge oder Figuren aus dem Hintergrund herauszufiltern, wichtiges zu erkennen.

Die optische Differenzierung, ist die Leistung optisch ähnliche Dinge als ungleich wahrnehmen zu können.

Das optische Gedächtnis, ist die Merkfähigkeit für optische Informationen (z.B.: Farben, Formen, Bilder,...) und das Wiedererkennen solcher.

Gehörsinn/ die akustisch-auditive Verarbeitung:

Auch hier wird nicht nur das Hören gemeint, es wird unterschieden in:

Die akustische Figur-Grund-Differenzierung, das ist wiederum die Fähigkeit das Gehörte zu filtern, Wesentliches (wie einen Laut in einem Wort, ein Wort in einem Satz) herauszuhören.

Die akustische Differenzierung ist die Leistung akustisch ähnlich klingende Laute oder Wörter als ungleich wahrnehmen zu können.

Das akustische Gedächtnis ist die Merkfähigkeit für Gehörtes und die Leistung dieses wiedergeben zu können.

Berührungs- und Tastsinn/ Die taktile Wahrnehmung:

Ist die Fähigkeit Reize auf der Haut zu lokalisieren, den eigenen Körper und dessen Grenzen zu spüren. Je nach Sensibilität entwickelt sich das Selbstbewusstsein, und der Kontakt zur Umwelt bildet sich aus. Je nach Grad der Bindung des Säuglings an die Bezugsperson werden Gefühle wie Wohlbehagen, Geborgenheit, ... Ablehnung, Angst,... ausgelöst.

Der Vollständigkeit halber sind zwei weitere Fernsinne für die sensorische Integration, das heißt, alle Sinne sind kurz gesagt am Leben und Lernen beteiligt, von Bedeutung.

Geschmackssinn/ die gustatorische Wahrnehmung

ist für das Schmecken verantwortlich und letztlich der

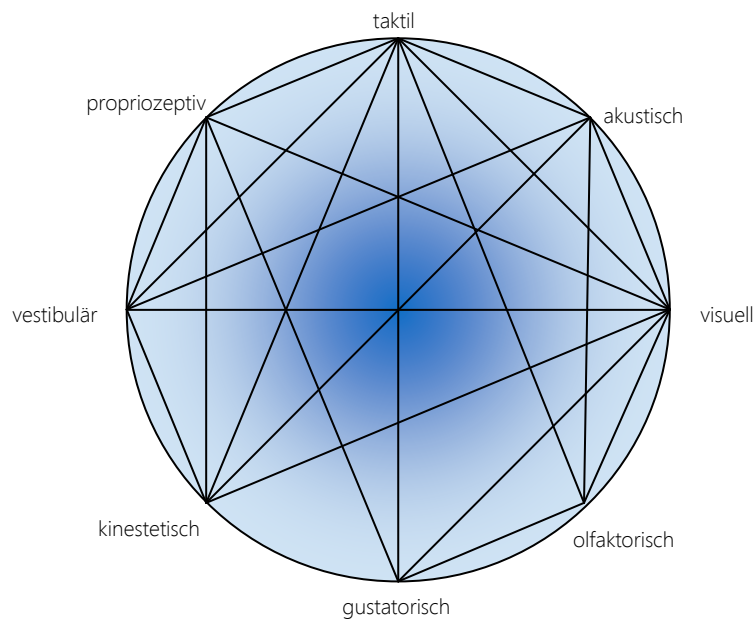
Geruchssinn/ die olfaktorische Wahrnehmung

ist für das Riechen verantwortlich.

Unsere Sinnessysteme lösen gewisse psychische Empfindungen in uns aus, wie Orientierung, Sicherheit,... andere Beispiele sind:

- Wohlbefinden oder Ablehnung durch Nase oder Zunge
- Bewegungslust oder –Unlust über die Empfindung unserer Muskeln und Gelenke
- Wohlbehagen oder Unbehagen über die Empfindung der inneren Organe
- Wärme, Kälte, Orientierung, Geborgenheit, Angst,... über die Empfindung unserer Haut

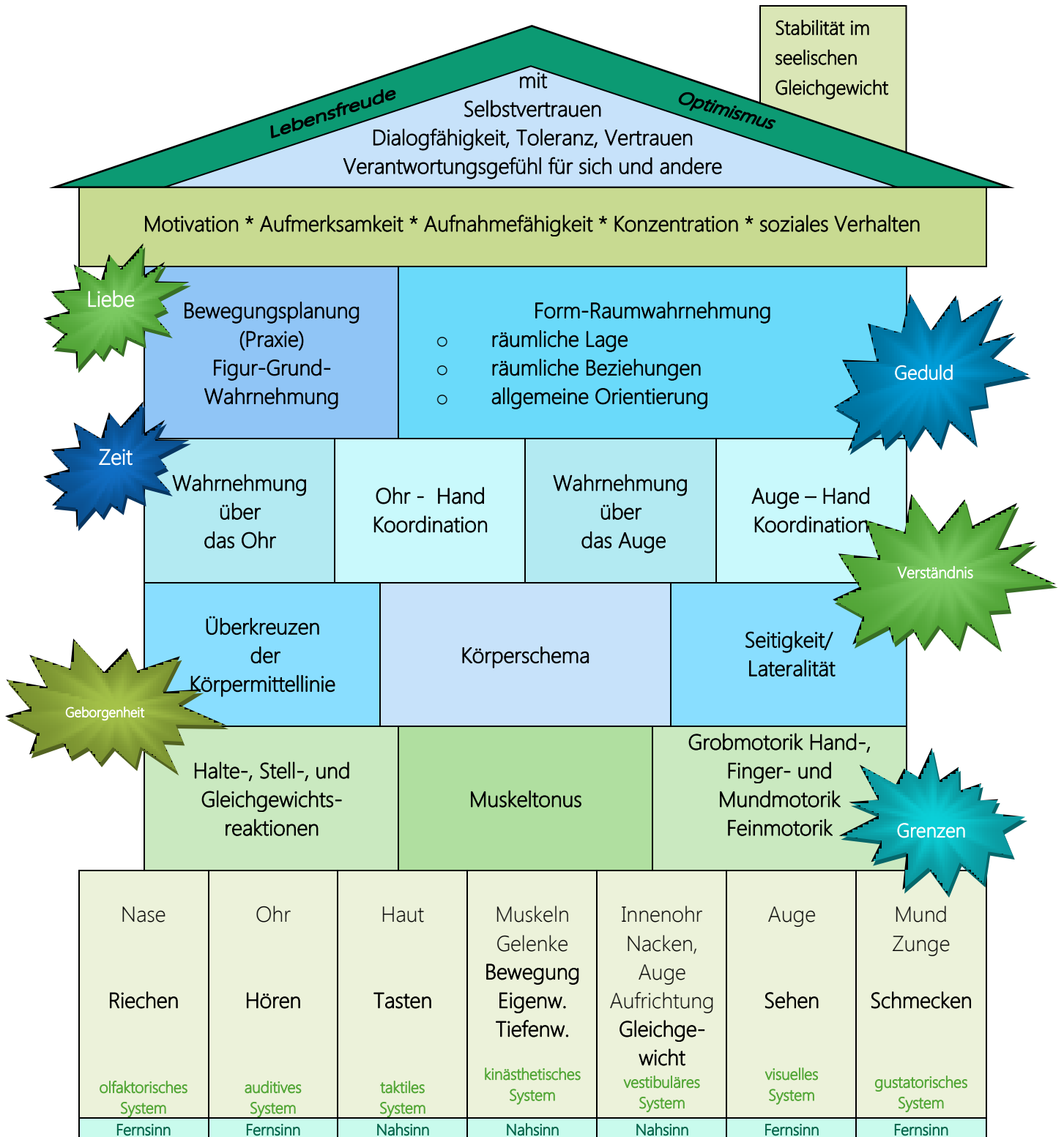
Außer den beschriebenen Funktionen existiert auch noch die **kognitive Wahrnehmung**, die nicht als Sinneswahrnehmung aufgefasst werden kann. Der Begriff Kognition bezeichnet alle psychischen Fähigkeiten, Funktionen und Prozesse, die der Annahme, der Verarbeitung und der Speicherung von Informationen dienen. Ein Beispiel dafür ist die **Zeitwahrnehmung**, welche erst durch kognitive Vorgänge entsteht. Sie kann als Wahrnehmung der zeitlichen Folge und als Wahrnehmung von Zeitintervallen unterschieden werden.



Zur besseren Verdeutlichung kann die folgende optische Darstellung des Wahrnehmungshauses von Ute Junge herangezogen werden. Es soll die Komplexität der Sinneswahrnehmungen und ihrer Beeinflussung durch die Umwelt darstellen.

Hier sind die Funktionen als wichtigstes Fundament für die weitere Entwicklung des Menschen klar erkennbar. Ist ein Grundsinn beeinträchtigt oder nicht ausreichend geschärft, kann das Haus nicht „stabil“ funktionieren.

Das Wahrnehmungshaus von Ute Junge



Praktische Fördermöglichkeiten der Basissinne im Alltagsleben oder Training:

Riechen/ olfaktorisches System:

Förderung durch bewusste Wahrnehmung der Umgebung z.B.:

- ✓ Kochen, erfassen der einzelnen Zutaten, Gewürze
- ✓ tägliche Körperpflege/ Waschen mit Seife, Hautpflegeprodukte
- ✓ arbeiten und spielen mit duftender Knetmasse (auch im Legasthenie- oder Dyskalkulietraining möglich, auch bei der Herstellung selbstgemachter Knetmasse können einige Tropfen eines ätherischen Öles zugefügt werden)
- ✓ selbstgemachte Spiele wie z. B. ein „Geruchsmemory“, oder „Geruchs-Erkennungs-Spiel“; wofür man beispielsweise stark duftende Gewürze (Pfeffer), Lebensmittel (Kaffee) oder einige Tropfen ätherischer Öle (auf einem Wattebausch) in kleine Döschen füllt.

Hören/ auditives System:

Förderung durch bewusste Wahrnehmung der Umgebung z.B.:

- ✓ Klanggeschichten
- ✓ Umgebungsgeräusche benennen und zuordnen
- ✓ Geräuschunterschiede erkennen „Schüttel-Memory“ (optisch gleiche Dosen werden mit unterschiedlichem Inhalt befüllt (Nudeln, Reis, Kaffeebohnen, Sand,...))
- ✓ Spiel: „Bär wie brummst du?“
Kindergruppe; Ein Kind verlässt den Raum; ein anderes Kind versteckt sich unter einer Decke; das eine Kind wird geholt – es fragt: „Bär wie brummst du?“ und es soll raten, welches Kind unter der Decke liegt; Kann es den Namen nicht nennen sagt es weiter: „Strecke deine Pfote heraus“ ... „Strecke deinen Fuß heraus“ ... so lange, bis es das gesuchte Kind erkennt.

Tasten/ taktiles System:

Förderung durch bewusste Wahrnehmung der Umgebung z.B.:

- ✓ „Tastmemory“ mit verbundenen Augen (z.B. gleiche Knöpfe suchen)
- ✓ ertasten und benennen diverser Alltagsgegenstände die sich in einer Schachtel mit Eingriffsöffnung befinden
- ✓ Murmeln blind aus einer Schüssel mit Eiswürfeln heraussuchen
- ✓ diverse Suchspiele/ Schatzspiele im Sand
- ✓ Spiel „Blinde Kuh“
- ✓ Kindergruppe; Einem Kind werden die Augen verbunden; es soll sich 1 bis mehrmals um die eigene Achse drehen und anschließend die anderen Kinder im geschützten Raum finden.

Bewegung, Eigen- und Tiefenwahrnehmung/ kinästhetisches System:

Förderung durch bewusste Eigenwahrnehmung:

- ✓ ganz bewusst (mit verbaler Begleitung) Hände waschen
- ✓ Spiel: „Rübenziehen“
Kindergruppe; Die Kinder liegen „schwer“ am Boden; ein Kind ist der Hase und zieht mit ganzer Kraft die „Rüben“ (an den Händen) aus „der Erde.“
- ✓ Spiel: „Wolkenspaziergang“
Viele aufgeblasene kleine Luftballons werden in eine Bettdecke gesteckt, das Kind soll nun versuchen über die „Wolke“ zu spazieren, zu krabbeln, mit der „Wolke“ durch den Raum zu reisen (rutschen), eine Geschichte kann dazu erfunden werden...
- ✓ Spiel: „Igel im Blätterhaufen“
Kindergruppe; jedes Kind ist ein Blatt, der Gärtner (Spielleiter) kommt und macht einen Blätterhaufen, dann laufen die Igelkinder (mindestens 2 Kinder) zum Blätterhaufen und krabbeln geschickt in den Haufen hinein.
- ✓ Spiel: „Pizza backen“
Spielleiter und ein Kind; mit passenden „Berührungen“ wird der gesprochene Vorgang sinnlich begleitet (das Kind liegt dazu bequem am Bauch auf einer Unterlage am Boden):

- 1) Teig kneten (vom Nacken bis zu den Knöcheln)
- 2) Teig glattstreichen und Tomaten-Sauce aufstreichen
- 3) Pizza belegen (das Kind fragen was es auf der Pizza haben möchte)
z.B.: Schinken (Druck Handfläche), Salami, Mozzarella (Kreis mit einem Finger), Mais, Kräuter (Fingerspitzen),...
- 4) Pizza in den Ofen schieben (Kind mit der Unterlage schieben)
- 5) Pizza backen (mit den Handflächen den ganzen Körper „klopfen“ oder „Reiben“ bis ein Wärmegefühl entsteht)
- 6) Frage: „Ist die Pizza schon fertig? Riechst du sie schon?“
- 7) Pizza aus dem Ofen holen (Kind schnell mit Unterlage heranziehen)
- 8) Die heiße Pizza in Stücke aufschneiden (mit aufgestellter Hand und Arm am Rücken Stücke „sägen“)
- 9) Die Pizza essen (mit Fingerspitzen das Abbeißen imitieren), sich anschließend den „dicken Bauch“ reiben.

Gleichgewicht/ vestibuläres System:

Förderung durch bewusste Wahrnehmung der Umgebung z.B.:

- ✓ Spiel: „Dschungelwanderung“
Spielleiter und ein Kind; im geschützten Raum werden Seile aufgelegt, Tücher (als Dschungelpflanzen) aufgehängt, Sessel aufgestellt (auch einmal nicht auf den Sesselbeinen! Als Hindernis oder kleine Höhle),... zum balancieren mit angeleiteter Geschichte
- ✓ Spiel: „Müller-Müller-Sackerl“
Schaukelspiel; Spielleiter und eine weitere Person mit Kind (oder Kindergruppe); Kind in der Decke schaukeln; mit einem Spruch, z.B.:

Müller, Müller, Sackerl	Kind schaukeln
Ist der Müller nicht zuhaus	Kind schaukeln
Schloss vor, Riegel vor,	Kind schaukeln
schmeiß' mir' s Sackerl hinter' s Tor.	Kind mit Decke auf Unterlage (Bank) schupfen
- ✓ Schaukeln jeder Art (auch im Training möglich)

Sehen/ visuelles System:

Förderung durch bewusste Wahrnehmung der Umgebung z.B.:

- ✓ Einen bestimmten Gegenstand im Raum suchen
- ✓ Bücher/ Bilder bewusst betrachten und beschreiben
- ✓ Schattenspiele
- ✓ Spiel: „Ich fang den Punkt“
Spilleiter und ein Kind; mit der Taschenlampe wird ein Punkt im Raum bewegt, welchen das Kind versuchen soll zu fangen. Eventuell mit Zeitvorgabe.
- ✓ Spiel: „Ich seh‘, ich seh‘ was du nicht siehst“
Spilleiter und ein Kind; Man sucht sich ein Objekt im Raum und sagt: „Ich seh‘, ich seh‘ was du nicht siehst und das ist (Farbe nennen), der andere Spieler muss so lange raten, bis er den richtigen Gegenstand genannt hat. Dann ist er an der Reihe.

Schmecken/ gustatorisches System:

Förderung durch bewusste Wahrnehmung:

- ✓ Bewusstes Essen, Kauen diverser Nahrungsmittel und Speisen
- ✓ Mit verbundenen Augen Nahrungsmittel kosten und benennen (z.B.: Schokolade, Zitrone, Zucker, Salz, Brot, ...)

Wenn man mit Kindern arbeitet, soll es unbedingt Spaß machen! Die Qualität der Förderung zählt weitaus mehr als die Quantität; außerdem ist jede Stresssituation zu vermeiden!

Wahrnehmung in der Psychomotorik

Die Fähigkeit Wahrzunehmen ist die Grundlage der Entwicklung, somit die Grundlage aller Teilleistungen; Sprechen, Lesen, Schreiben, soziale und seelische Entwicklung sowie die Motorik.

Das **dreistufige Wahrnehmungsentwicklungs-Modell nach Félicie Affolter** (1975) beschreibt die Verarbeitung der Wahrnehmungsreize.

- 1 Einfachste Stufe ist die **MODALE ENTWICKLUNGSSTUFE**, hier werden Reize unspezifisch wahrgenommen, verarbeitet und zunehmend differenziert voneinander abgegrenzt.
- 2 In der **INTERMODALEN STUFE** verbinden sich Reize unterschiedlicher Kanäle zu einer Repräsentation.
- 3 In der **SERIALEN STUFE** werden unterschiedliche Reize in zeitlichen und räumlichen Repräsentationen miteinander zu einem Ganzen verknüpft.

Dieses Modell kann als Grundlage der sensorischen Integration angenommen werden.

Das **klassische Konzept der Wahrnehmungsförderung der sensorischen Integrationstherapie (SI) nach Jean Ayres** (1984) hat als Grundlage das neurologische Entwicklungsprinzip. Als sensorische Integration bezeichnet man den Prozess des sinnvollen Ordnen, Verarbeitens und Koordinierens aller sensorischen Reize und Empfindungen – auch Motorik, Verhalten, Sprache und Schrift. Sie funktioniert automatisch und unbewusst. Das Konzept der SI basiert auf drei Grundprinzipien

- 1 Organisation durch Anpassung
- 2 der innere Drang sich zu entwickeln
- 3 Bildung von Entwicklungsbausteinen
und läuft auf vier Ebenen wie folgt ab: Reizung der Sinne – guter Reizfluss vom Organ zum Gehirn – die unterschiedliche Bedeutung der Ebenen.

Auffälligkeiten werden als sensorisch-integrative Dysfunktionen des Gehirns interpretiert.

Aufbauend auf die SI entwickeln **Kesper und Hottinger** (1992) die **sensorisch integrative Mototherapie** (Erkenntnisse aus der Wahrnehmungspsychologie und Neurowissenschaft wurden nicht mit einbezogen.)

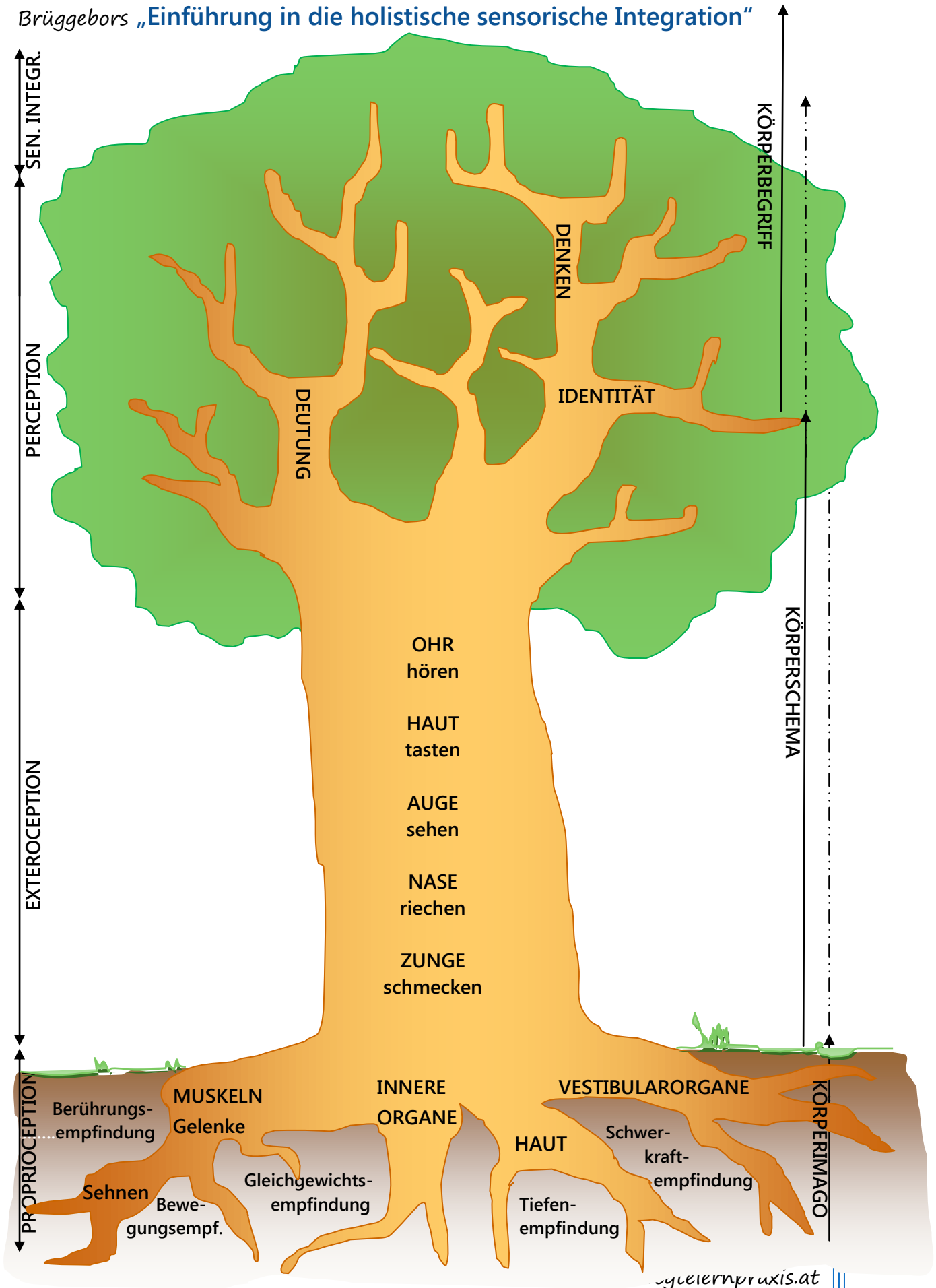
Im Gegensatz dazu entwickelt **Brüggebors** (1992,1994) sein **Konzept der holistischen sensorischen Balance (HSB)**, er erweitert den Ansatz der SI um systemische, konstruktivistische und holistische Aspekte. Neu ist der Einfluss der Beziehungsebene; die Ganzheit: Körper-Psyche-Geist rückt in den Vordergrund.

Balgo beschreibt Wahrnehmung, bezogen auf den Prozess der kindlichen Entwicklung aus **radikal-konstruktivistischer Perspektive** (1998, 1999, 2004). Die Wahrnehmung ist von Anfang an eine komplexe, intermodale Leistung einer Person auf der Basis bedeutungsgebundener Bewegungshandlungen.

Die **ökologische Ausrichtung des Wahrnehmungsprozesses** mit Einbeziehung der Umwelt beschreibt **Eleonor Gibson** (1992, 2000). Sie beschreibt Wahrnehmung als Prozess der Differenzierung eines aktiv handelnden Kindes. Der Mensch muss Objekte, räumliche Anordnungen, zeitliche Ereignisse wahrnehmen, um sich entsprechend anpassen zu können, somit erhält Wahrnehmung Sinn und Bedeutung für ein konkretes Handlungsziel. Im Zentrum steht die Wahrnehmungsentwicklung.

Die **psychomotorische Entwicklung beschreibt eine Einheit aus Bewegung und Wahrnehmung**. Aus diesem Grund soll die Wahrnehmungsförderung nicht auf ein Sinnestraining alleine reduziert werden, es soll ein mehrdimensionales und ganzheitliches Handlungskonzept angeboten werden. Die Psychomotorik bezieht auch psychisch-emotionale Entwicklungsprozesse mit ein. Die Selbst- und Fremdwahrnehmung hat ebenfalls ihre Berechtigung.

Grafische Darstellung des **Wahrnehmungsentwicklungsbaumes** aus Brüggebors „Einführung in die holistische sensorische Integration“



Was ist eigentlich Psychomotorik?

Begriffsdefinitionen für Psychomotorik

Psychomotorik IST DER AUSDRUCK EINER LEBENSPHILOSOPHIE UND SETZT SICH AUS DEN SICH GEGENSEITIG BEDINGTEN BEGRIFFEN *Psyche*, DIE FÜR DAS NICHT-GREIFBARE WIE GEIST, SEELE, GEFÜHL UND VERSTAND STEHT, UND *Motorik* ALS EINHEIT VON BEWEGUNG UND WAHRNEHMUNG ZUSAMMEN.

Seewald 1993

Psychomotorik IST EIN INTEGRATIV GANZHEITLICHES KONZEPT ZUR ENTWICKLUNGSFÖRDERUNG ÜBER DAS MEDIUM BEWEGUNG.

Voglsinger 1998

Psychomotorik ALS PRINZIP UND HANDLUNGSMODELL: PERSÖNLICHKEITS-ENTWICKLUNG IST EIN AKTIVER PROZESS, DEN JEDER EINZELNE IN KONKRETER AUSEINANDERSETZUNG MIT SEINER DINGLICHEN UND PERSONALEN UMWELT GESTALTEN MUSS. ENTWICKLUNGSPROZESSE SIND IMMER AUCH LERNPROZESSE. „PSYCHOMOTORISCHES HANDLUNGSMODELL“ BEDEUTET KINDERN/ PERSONEN EBEN DIESE KONKRETE AUSEINANDERSETZUNG ZU BIETEN. IN DER LÖSUNG BZW. BEWÄLTIGUNG VON BEWEGUNGSAUFGABEN, IN DER KREATIVEN AUSEINANDERSETZUNG MIT EINER THEMATIK IN EINER KLEINGRUPPE (AUCH EINZELSETTINGS) WERDEN GENAU JENE MOTORISCH-PSYCHO-SOZIALEN KOMponentEN (PSYCHISCHE FUNKTIONEN) GEFORDERT UND GEFÖRDERT, DIE ZUR BEWÄLTIGUNG VON ALLTAGSSITUATIONEN ABER AUCH VON SCHULISCHEN ANFORDERUNGEN NOTWENDIGE VORAUSSETZUNGEN SIND.

Voglsinger 2000

Psychomotorik IST KEINE SPEZIELLE METHODE UND AUCH KEIN BESONDERES LERNPROGRAMM, SONDERN DER VERSUCH EINER ALLTÄGLICHEN, „NATÜRLICHEN“, KINDGERECHTEN, ENTWICKLUNGSORIENTIERTEN UND GANZHEITLICHEN ERZIEHUNG DURCH BEWEGUNG UND SPIEL ZUM GEMEINSAMEN HANDELN.

Eggert 2000

Psychomotorik IST EIN GANZHEITLICHES KONZEPT ZUR ENTWICKLUNGSFÖRDERUNG BESONDERS BEI KINDERN UND JUGENDLICHEN VON CA. DREI BIS ZWÖLF JAHREN. ÜBER DAS MEDIUM BEWEGUNG WIRD EIN SELBSTKONZEPT ERARBEITET, DAS PERSÖNLICHKEITSBILDEND UND –STABILISIEREND WIRKT. IN DER PSYCHOMOTORISCHEN THERAPIE GEHT ES UM THERAPEUTISCHE ZUSAMMENHÄNGE SEELISCHER UND MOTORISCHER PROZESSE, EINES LEIBHAFTIGEN, SEELISCH-KÖRPERBEZOGENEN ZUGANGS UNTER BERÜCKSICHTIGUNG DER JE EIGENEN BIOGRAPHISCHEN LEBENSGESCHICHTE.

Institut f. Bewegungserziehung u. Psychomotorik, Michael Passolt 2002

Definition des „Aktionskreis Psychomotorik e.V.“

DIE *Psychomotorik* VERSTEHT SICH ALS EINE GANZHEITLICHE METHODE DER ENTWICKLUNG UND FÖRDERUNG DER PERSÖNLICHKEIT AUF DER GRUNDLAGE EINES HUMANISTISCHEN MENSCHEN- UND WELTBILDES. DIE OPTIMALE ENTWICKLUNG DES MENSCHLICHEN POTENTIALS STEHT HIERBEI IM MITTELPUNKT, WOBEI DIE ACHTUNG DER WÜRDE DES EINZELNEN MENSCHEN VERLANGT, DASS WIR IHN ALS SELBSTÄNDIG HANDELNDEN AKTEUR SEINER EIGENEN ENTWICKLUNG VERSTEHEN – EINGEBUNDEN IN SEINEN GESELLSCHAFTLICHEN UND LEBENSWELTLICHEN KONTEXT.

Die Psychomotorik betont den engen Zusammenhang von Wahrnehmung, Erleben und Handeln.

DIE PSYCHOMOTORIK ALS PRINZIP BILDET DESHALB EINE WICHTIGE GRUNDLAGE FÜR DIE ORGANISATION VON LERNPROZESSEN UND ZUR GESTALTUNG DES ALLTAGS, VOR ALLEM IN PÄDAGOGISCHEN UND THERAPEUTISCHEN EINRICHTUNGEN.

DIE PSYCHOMOTORIK ALS MODELL HAT SICH ALS PRÄVENTIVE MAßNAHME SEIT VIELEN JAHREN IN EINRICHTUNGEN DER FRÜHFÖRDERUNG UND KINDERGÄRTEN, IN SCHULEN, IN DER KINDER- UND JUGENDPSYCHIATRIE, DER KINDER- UND JUGENDHILFE SOWIE IM ARBEITSFELD DER ERWACHSENEN UND IN DER GERIATRIE BEWÄHRT.

KÖRPER, BEWEGUNG UND SPIEL SIND DABEI ZENTRALE MEDIEN DER PSYCHOMOTORISCHEN ENTWICKLUNGSBEGLEITUNG, WOBEI DIE AUSEINANDERSETZUNG MIT DEM KÖRPER UND DER BEWUSSTE EINSATZ VON MATERIALIEN WICHTIGER BESTANDTEIL DIESER MAßNAHME DARSTELLT – EINE MAßNAHME DIE MEIST IN KLEINGRUPPEN DURCHFÜHRT WIRD, WEIL HIER DIE ANEIGNUNG SOZIALER VERHALTENSMUSTER WIE TOLERANZ, RÜCKSICHT UND KOOPERATION SOWIE DIE BEWÄLTIGUNG VON KONFLIKTEN UND MISSERFOLGEN ERMÖGLICHT WIRD.

<http://www.psychomotorik.com> 2006

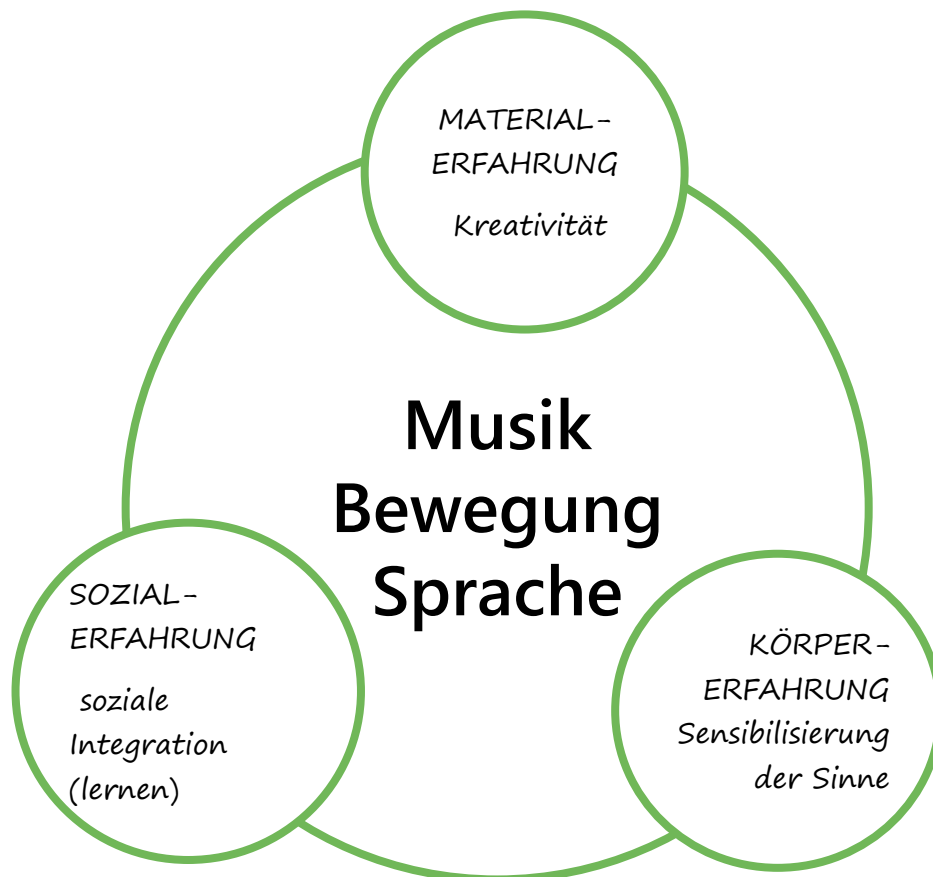
Einige historisch relevante Eckdaten der Psychomotorik

- 1762: Der Franzose **Jean Jaques Rousseau** bietet einen praktischen Erziehungsroman „Emile“ an, in dem er das Kind als „von Natur aus gut“ beschreibt, an.
- 1801: Der französische Arzt **Jean Itard** knüpft an Rousseaus Methode an; These: Die Förderung der Sinne ist die Grundlage der weiteren Entwicklung.
- 1860: **Edouard Séguin** entwickelt des „Programm für Idioten“, „Die physiologische Erziehung“ eine Schulung der Sinne und der Motorik; erste Materialien wurden entwickelt.
- 1913: **Maria Montessori** (studierte als erste Frau Medizin in Italien) verwendet Séguin's Materialien zur Sinnesschulung und stellt die Selbständigkeit des Kindes in den Erziehungsvordergrund.
- 1920: **Otto Glöckl**, der erste Unterrichtsminister der österreichischen Republik fördert den demokratischen Erziehungsstil; Ziel der Reformpädagogik eine gemeinsame Schule für sechs bis vierzehnjährige und Einbeziehung des Elternhauses, „Schule als Lebensraum“
- 1921: **Karl Gaulhofer** und **Margarete Streicher**: fördern das „natürliche Turnen“, d.h. gestellte Bewegungsaufgaben sollen die Selbständigkeit der Kinder anregen.
- 1927: **Karl Bartsch** und **Gustav Lesemann** als besondere Wegbegleiter der Reformpädagogik in Deutschland.
- 1935: **Lieselotte Diem**: Kinder brauchen Bewegung
- 1940: **Mimi Scheiblauer** und **Charlotte Pfeffer** Schülerinnen von Emile Jaques-Dalcoze (Begründer der Rhythmik) am Genfer Konservatorium lernen Ernst Jonny Kiphard kennen (trägt die Ideen der Reformpädagogik mit sich; er arbeitete als Clown, später in der Psychiatrie, wo er die Psychomotorik entwickelte.); Verbinden die formenden Kräfte der Rhythmus und der Musik mit Bewegung.
- 1941: Charlotte Pfeffer: Materialarbeit mit Alltagsmaterialien in der Psychomotorik.
- 1960: **Ernst J. Kiphard**: (deutscher Sportpädagoge) Er lässt die Inspirationen von C. Pfeffer (aus der Rhythmik) einfließen und übernimmt sie in seinen Ansatz der Psychomotorik „Bewegung heilt“

- In den 60er Jahren galt Wien als Zentrum der Reformpädagogik, erst nach dem Krieg kommen Ansätze zur Psychomotorik aus Amerika hinzu.
- 1968-1979: **Phase der Verwissenschaftlichung** einer Meisterlehre (d.h. die Praxis war bereits vorhanden, der wissenschaftliche Nachweis musste erbracht werden.) durch den Psychologen Friedhelm Schilling. Eine neue Wissenschaftsdisziplin wurde entwickelt. mit der Wortschöpfung „Motologie“
- 1980-1992: **Etablierungs- und Akademisierungsphase**. Der Versuch einer Vereinheitlichung von Definitionen und Methoden. Als Schlüsselbegriffe treten die „Ich-, Sach- und Sozialkompetenz“ in den Vordergrund. In die Zielgruppe werden außer den Kindern auch Erwachsene und Senioren aufgenommen.
- bis heute: die **Pluralisierungsphase** lässt Ansatzdiskussionen zu, man einigt sich auf ein humanistisches Menschenbild, so entstehen vier Perspektiven (aktuelle Ansätze) nach Fischer (Einführung in die Psychomotorik)
 - funktionale Perspektiven:
 - J. Ayres, Valeo (Entwicklungsneurologie)
 - erkenntnisstrukturierende/ kompetenztheoretische Perspektiven:
 - J. Pieget, Schilling (Handlungsorientiert)
 - Identitätsbildender/verstehender Ansatz der Psychomotorik:
 - aus der Psychologie
 - ökologisch-systemische Perspektiven:
 - neuester Ansatz mit Einbeziehung der sozialen Kompetenzen
- Ausblick nach K. Fischer und Seewald: Die Psychomotorik soll nicht ins „Krankheitssystem“ rutschen, sondern vielmehr im präventiven Bereich angesiedelt sein, d.h. die Stärken finden, Regelmäßigkeiten herstellen, das Urvertrauen aktivieren und den Menschen zum selbst aktiv werden animieren, sowie die Handlungskompetenzen fördern.

Handlungskompetenzen:

aus dem Buch: „Bewegung ist Leben – Leben ist Bewegung“ J. Voglsinger



*Bewegung ist Teil
jeder Handlung,
Bewegung und Handlung
sind aktive Leistungen.*

*Durch die
eigene Tätigkeit
entwickelt das Kind
Handlungskompetenzen.*

Die handlungsorientierte Mototherapie

Die **handlungsorientierte Mototherapie** basiert auf den Erkenntnissen der Handlungskompetenzen (1984). Durch empirische Untersuchungen gewinnt die Motodiagnostik an Bedeutung, so versuchte man auch die Zusammenhänge zwischen organischen, psychischen und sozialen Faktoren aufzudecken. Aus diesem Grund entwickelte Schilling 1990-1993 die *mehrdimensionale Motodiagnostik*. Er erkannte die Notwendigkeit, dass nicht nur die Therapie, sondern auch die Begleitung, die Erkenntnis über Veränderungen und Veränderungspotentiale von großer Wichtigkeit sind.

Sie soll bei somatisch und/ oder psychisch bedingten Störungen der Motorik angewendet werden, die bereits Krankheitswert haben, die nicht mehr in den Rahmen der pädagogischen Förderung fallen.

Die Indikation sollte von einem Gesundheitsberuf gestellt werden, sich jedoch nicht allein an den Diagnosen orientieren sondern am Nutzen für das Kind.

Ausgangspunkt ist die Symptomatik als Ausdruck für gestörte Funktionen und/ oder gestörter Persönlichkeitsstruktur.

Ziel der handlungsorientierten Mototherapie ist die Aufhebung der Blockaden und die Orientierung an den Stärken und Interessen des Kindes! Das heißt, das Kind soll lernen, mit seiner Problematik umzugehen. Die Förderung soll variationsreiche, erlebnisorientierte und motivierende Bewegungssituationen anbieten, welche wiederum einen entwicklungs- oder problemorientierten Hintergrund haben. Das offene mitgestalten des Kindes soll möglich sein.

Schilling empfiehlt eine Gruppengröße von drei bis acht Kindern (je nach Alter), und bei Bedarf Einzelsettings.

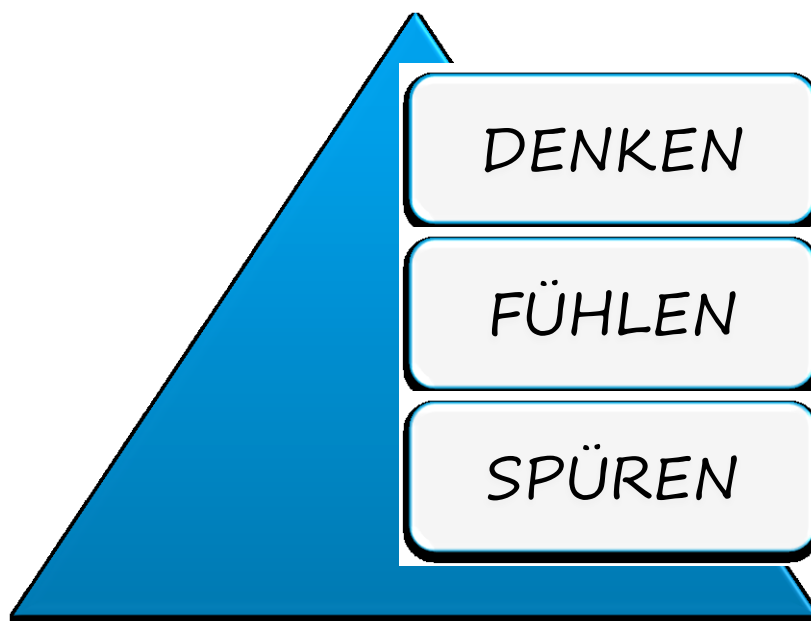
Wo kann die Psychomotorik eingeordnet werden?

In Frankreich entwickelte sich dieser Förderansatz aus dem medizinischen Bereich, in Deutschland aus dem sportmedizinischen Bereich, später auch aus der Sonder- und Heilpädagogik. Heute ist die Psychomotorik eher im pädagogischen Bereich angesiedelt und bietet als integrativ ganzheitliches Konzept zur Entwicklungsförderung über das Medium Bewegung, sie ermöglicht auch den Einsatz als prophylaktische Vorsorge.

Die Psychomotorik setzt bei der Bewegung, beim Körper an. Motorik ist Bewegung in jeder Form: auch Mimik, Gestik und Sprache (Sprache selbst kann als externe koordinative Höchstleistung, feinmotorische und kognitive Leistung bezeichnet werden). Bewegung ist das Insgesamt des Körperausdrucks.

Das Modell „Spüren – Fühlen – Denken“

Ein Entwicklungsmodell für Prävention, Diagnostik, Therapie und Rehabilitation



(GERBER 1992)

Das Entwicklungsmodell *Spüren₁ – Fühlen₂ – Denken₃ nach Toni Reinelt (Gisela Gerber) 1984* zeigt zwei praktisch-experimentelle Zugänge. Einerseits ausgehend von den gespeicherten „inneren Bildern“ zum Begriff (am Beginn steht die sensomotorische Handlung)/ zur Abstraktion, andererseits von der Abstraktion hin zum „Bild“.

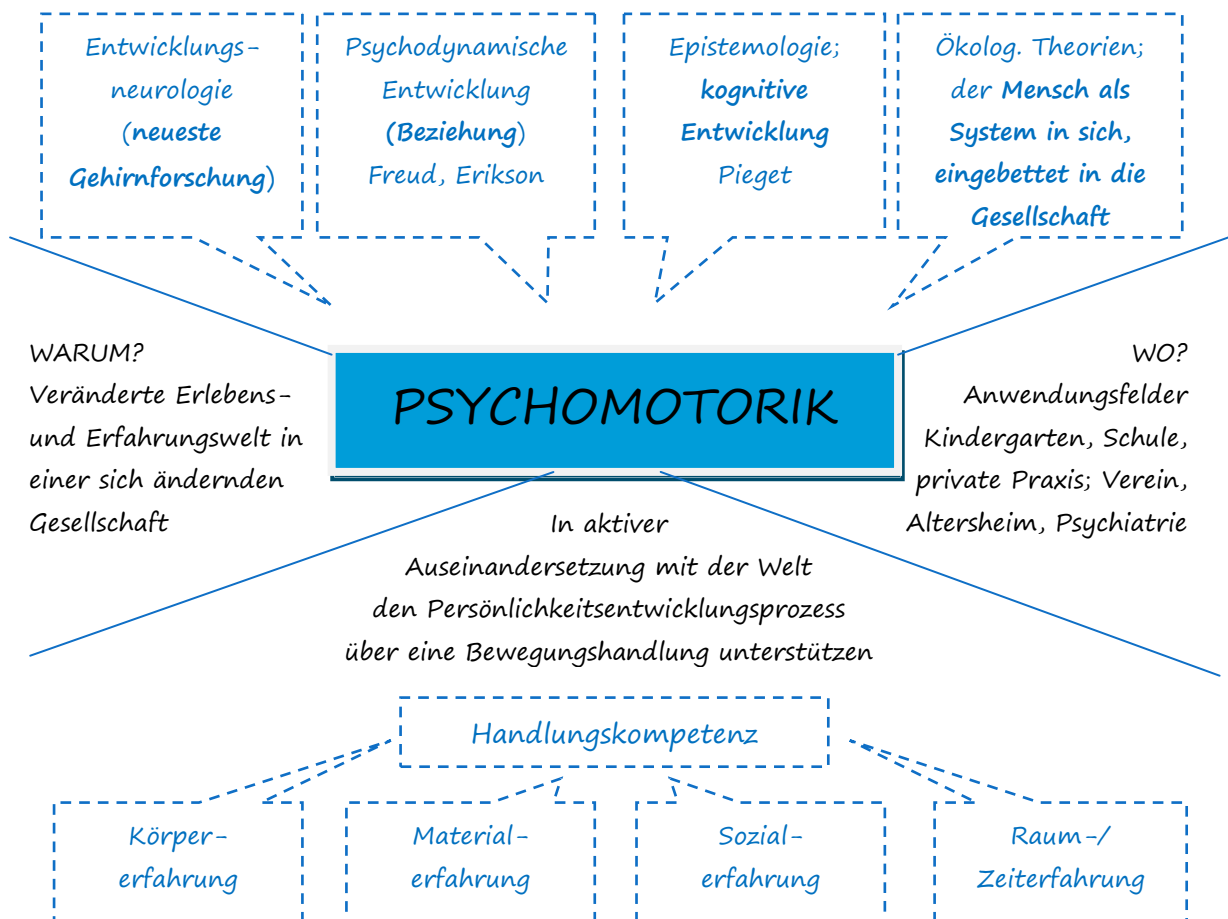
Zu 1: Nah- und Fernsinne beschreiben das Erleben im „hier und jetzt“. Mimik, Gestik, Rhythmik und Bewegung verstärken diese Wahrnehmungsebene. Diese Ebene beschreibt die breite Basis, auf welcher aufgebaut werden kann. Die Psychomotorik und viele heilpädagogische Ansätze sind in der „Spür-Ebene“ angesiedelt.

Zu 2: Diese Ebene ist nur möglich, wenn die Verbindung zur „Spür-Ebene“ besteht – d.h. „innere Bilder“ entstehen auf Grund der Verdichtung des Raum-Zeit-Kontinuums (Assoziation, Erinnerung, Vorstellung). Die Tätigkeiten des Malens, Gestaltens, Singens und Tanzens fördern diese Ebene. „Aus der Seele aufsteigende Bilder“ sollen z.B. durch Rollenspiele zum Ausdruck gebracht werden. Jede sinnliche Erfahrung ist neuronal und psychisch gespeichert und verfügbar. Anwendbare Förder- und Therapiemöglichkeiten ergeben sich über die Bereiche Malen, Gestalten, Phantasie und Träume.

Zu 3: Bei dieser Ebene handelt es sich um integrative Denkprozesse, d.h. das, was ich „innere“ wird ein Prozess von mir. Gefördert wird diese Ebene durch eine klare Zeitstruktur: Vergangenheit, Gegenwart und Zukunft und die Tätigkeiten des Sprechens, Dichtens und Komponierens. Die Ebene des „Denkens“ baut auf einem ganzheitlichen Menschenbild auf – dem bio-psycho-geistig-sozialen Menschenbild – in dem Körper, Seele, Geist und die soziale Komponente zusammenwirken. Mögliche Förder- und Therapieansätze findet man in analytischen Arbeiten, systemischen Therapien oder Gesprächstherapien.

In welche Teilbereiche kann die Psychomotorik gesplittet werden?

Ausgehend vom *bio-psycho-geistig-sozialem Menschenbild* mit dem *Entwicklungsmodell: Spüren-Fühlen-Denken* können (wie bereits in den historischen Eckdaten angeführt) vier Ansätze abgeleitet werden; wichtig ist jedoch, dass man nicht jeden Ansatz isoliert betrachtet, die Prozesse laufen gleichzeitig ab.



Psychomotorische Förderansätze in der Pädagogik

Das Kind durchlebt in seiner Entwicklung verschiedene Phasen.

Zu Beginn steht die *neuromotorische Entwicklungsphase* des kompetenten Säuglings; d.h. der Säugling verfügt über intuitive Theorien, diese Hypothesen werden in der aktiven Handlung überprüft und gespeichert. (beispielsweise die Schwerkraft: der Säugling schmeißt Dinge hinunter.)

Vor allem im Kleinkindalter besteht ein enger Zusammenhang von Bewegung und psychischen Empfindungen. So bildet die *sensomotorische Entwicklungsphase* die Grundlage für die geistige Entwicklung eines Kindes. Wahrnehmung und Bewegung bilden eine Funktionseinheit. (z.B. das Ein- und Ausräumen, hinein- und hinauskrabbeln im 1. bis 2. LJ.)

Die Erweiterung der Sensomotorik (Schwerpunkt im Alter vom 2. bis 7. eventuell bis 10. LJ.) mit Denken, Sprechen und versprachlichen von Handlungsplänen passiert in der *psychomotorischen Entwicklungsphase*, meist zu beobachten beim Rollenspiel beim gesunden Kind.

Die *soziomotorische Entwicklungsphase* (mit Schwerpunkt ab dem 5./6. LJ.) befasst sich vorrangig mit der Gruppe der Gleichaltrigen (Peergruppe) und der Regelwidrigkeit bei Spielen.

Bei Kindern erkennt man am Spiel ihr „inneres und äußeres bewegt sein“. *Eine gute Handlungsplanung ist Voraussetzung für eine serielle Planung und Ausführung – vor allem in Bezug auf Sprache.* So helfen Übungen des täglichen Lebens (nach Maria Montessori) besonders Kindern mit einer gewissen Schwäche in der Handlungsplanung, durch die sprachliche Begleitung einer Handlung. (Anleitung – Vormachen – Kommentieren). Als besonders empfehlenswert sind beidhändige Tätigkeiten zu erwähnen, da diese die Lateralität (Händigkeit) fördern.

Die Psychomotorik in der praktischen pädagogischen Anwendung verbessert die Grob- und Feinmotorik, sie trägt zur Entwicklung eigener Ideen und selbst bestimmender Aktivitäten bei. Das Kind wird zum differenzierten Wahrnehmen,

Handeln und Kommunizieren geführt und durch das gemeinsame Spiel entwickeln sich die sozialen Kompetenzen. Ebenso wesentlich ist der Ausgleich möglicher Bewegungsdefizite, die aktuell leider immer deutlicher in unserer Gesellschaft auffallen. Ins Besondere profitieren die Kinder vom lustvollen, sinnlichen und bewegten Lernen schulischer Inhalte.

Gefühle und Eindrücke verlangen nach Ausdruck!

Ein Urbedürfnis, welches Erwachsene auf Grund der Sozialisation nicht oder nur mehr teilweise ausleben.

Einfache psychomotorische Spiele unter besonderer Berücksichtigung der sozialen Wahrnehmung im Alltagsleben oder Training:

Orgelpfeife:

1 Tuch

Spielleiter, Kindergruppe

- Einem Kind werden die Augen verbunden; es soll die anderen Kinder nach der Größe nach aufstellen (Kopf- oder Schulterhöhe)

Haremsdame:

Tücher

Spielleiter und ein Kind

- Das Kind und der Spielleiter sitzen sich gegenüber, einer verdeckt mit einem Tuch das Gesicht bis zu den Augen und schneidet nun verschiedene Grimassen (z.B. Zunge zeigen, lachen, traurig,... Der andere Spieler soll die vorgemachte Stimmung erraten, wenn es richtig erkannt wurde, zeigt das Gegenüber die Grimasse ohne Tuch. Spielwechsel

Kaiser wie weit darf ich reisen:

Spielleiter, Kindergruppe

- Einer wird zum Kaiser gewählt; der Rest der Gruppe steht ihm gegenüber und fragt nacheinander: „Kaiser wie weit darf ich reisen?“ Der Kaiser antwortet nach Belieben z.B. drei kleine Mäuseschritte, fünf Riesenschritte, ein Streck sprung,... es können aber auch lustige Elemente eingebaut werden, wie eine Rolle Vorwärts, eine Gurke (ganz ausgestreckt am Boden)... Wer als erstes beim Kaiser angekommen ist wird zum neuen Kaiser. (Wenn die Kindergruppe sich schon besser kennt, können weitere Elemente eingebaut werden, wie „Geh‘ dort hin wo der Pfeffer wächst (= Start nur einmal pro Kind), eine Rolle Rückwärts, eine Drehung,..)

Zimmer-Küche-Kabinett:

Spielleiter, Kindergruppe

- Einer wird ausgewählt und dreht der restlichen Gruppe den Rücken zu und sagt laut: „Zimmer-Küche-Kabinett – hinterm Ofen steht ein Bett“. Die anderen müssen in der Zwischenzeit so rasch wie möglich zum Sprecher kommen (bei kleineren Räumen Gangart vorher ausmachen); sobald der Sprecher seinen Satz gesagt hat, dreht er sich zur Gruppe und schickt alle, die noch nicht ganz still stehen zum Ausgangspunkt zurück. Wer als erster beim Sprecher ist – abklatschen und Tauschen.

Murmelbahn:

1 Glasmurmeln, Schläuche

Spielleiter, Kindergruppe

- Alle stehen im Kreis und halten möglichst geschickt die Schläuche zusammen. Im Schlauch befindet sich die Glasmurmel, die durch vorsichtige auf- und ab Bewegungen möglichst lange in Schuss gehalten werden soll.

Kletten:

Spielleiter, 2 Kinder oder Kindergruppe

- Der Spielleiter ruft Körperteile, an denen sich ein Pärchen zusammen kletten soll und durch den Raum gehen(laufen), so lange bis der Spielleiter ein neues Körperteil nennt. (Bei der Kindergruppe kann man einen zusätzlichen Paartausch bei jeder neuen Nennung einbaut)

Federleicht – bleischwer:

Matte, Decke

Spielleiter, 4 Kinder oder Kindergruppe

- Ein Kind liegt am Bauch am Boden (auf einer Unterlage), drei Kinder knien beim Kopf, links und rechts daneben; das liegende Kind wird nun gefragt: „federleicht oder bleischwer?“ und darf sich eine Eigenschaft aussuchen; bei „federleicht“ schieben die drei Kinder ihre Hände unter das liegende Kind und heben es vorsichtig ein Stück in die Höhe (unter die Schultern greifen), bei „bleischwer“ jedoch drücken die Kinder ihre Hände auf den Körper des liegenden Kindes (wieder bei den Schultern); (je nach Kindergruppe soll eventuell der Spielleiter die Position am Kopf übernehmen.)

Mit Schwerpunkt zur Selbsterfahrung:

Spieglein, Spieglein:

Spielleiter, 1 Kind

- Man steht sich gegenüber, einer macht etwas vor, der zweite versucht wie ein Spiegelbild die Bewegungen nachzumachen. (mit etwas Übung sollten die Bewegungen fast gleichzeitig ausgeführt werden); Rollenwechsel

Tiere lauschen:

Spielleiter, Kindergruppe

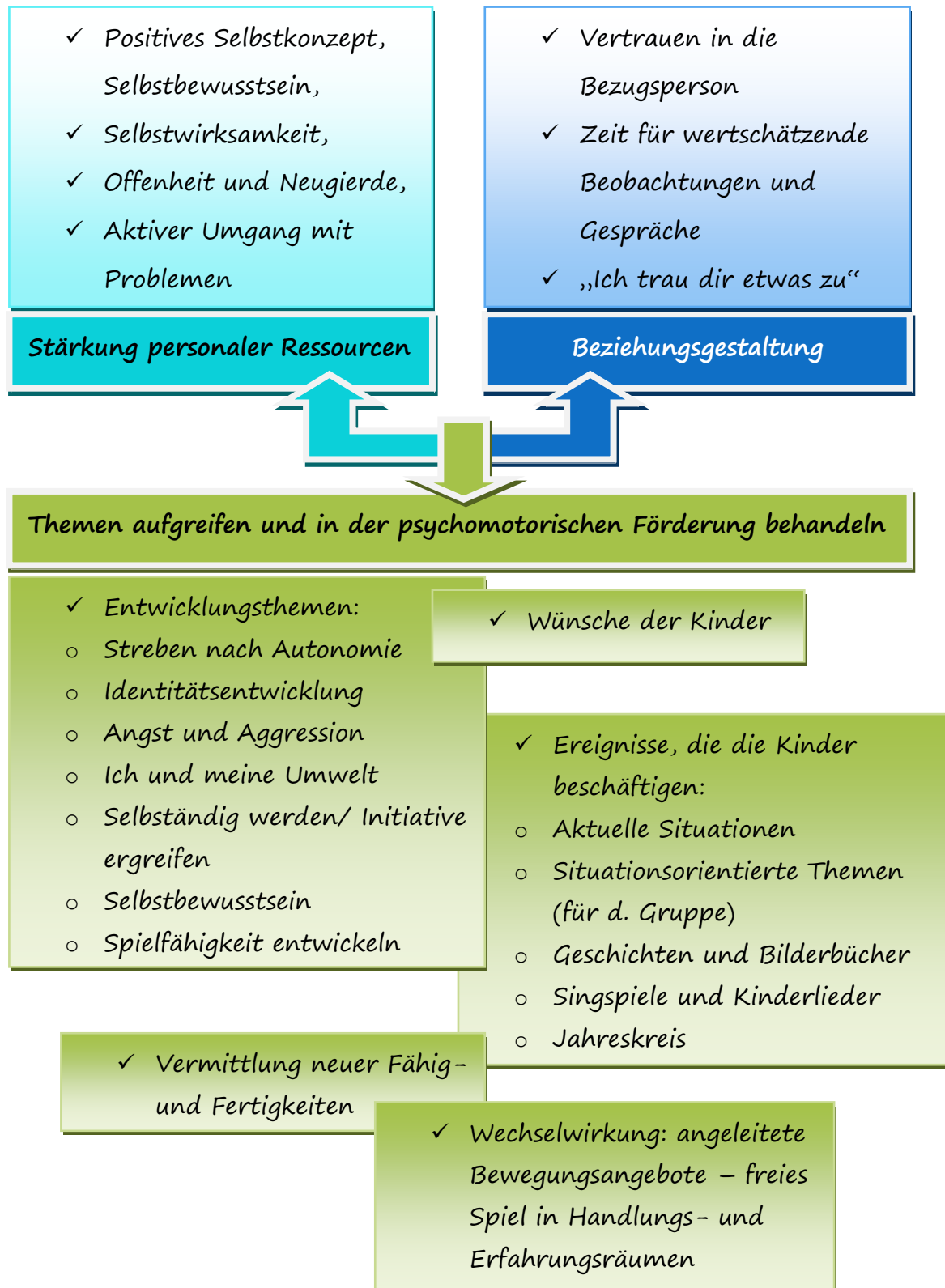
- Die Gruppe wird geteilt; eine Hälfte sind die Lauscher mit geschlossenen Augen im Raum verteilt, die andere Hälfte überlegt sich jeder für sich ein Tier und imitiert dessen Stimme, zusätzlich bewegt sich die „Tier“ Gruppe im Raum. Der Spielleiter fordert nun die „Lauscher“ auf, sich eine Tierstimme auszusuchen und sie sollen versuchen auf diese mit geschlossenen Augen langsam zuzugehen; trifft das Kind auf das gewünschte „Tier“ folgt der Partnerwechsel.

Atmen:

Spielleiter; 2 Kinder

- Zwei Kinder stehen Rücken an Rücken und versuchen sich mit geschlossenen Augen auf den Partner einzustimmen; sie lauschen und fühlen die Atmung des Partners. Ein Kind übernimmt nun langsam den Atemrhythmus des anderen Kindes. Wechsel.

Ziele der psychomotorischen Förderung



Wie bereits ausführlich behandelt, beschreibt die psychomotorische Förderung in der pädagogischen Arbeit kein neues Modell, sie verbindet viel mehr bekannte Ansätze der Entwicklungsförderung über das Medium Bewegung.

Ein weiterer Zugang kann durch rhythmisch-musikalische-Förderung ermöglicht werden, da auch diese unter dem Prinzip: **erleben-erkennen-benennen** steht. Hier wird die Körperwahrnehmung sensibilisiert, die Vernetzung der rechten und linken Gehirnhälfte aktiviert, die Sprachförderung und der individuelle Ausdruck verbessert.

(VERGLEICHE TONI REINELT' S ENTWICKLUNGSMODELL: SPÜREN-FÜHLEN-DENKEN)

Die sinnesphysiologischen Ansätze werden in der Psychomotorik und Rhythmik gleichwertig berücksichtigt, nur die Zugänge sind unterschiedlich. Das spezielle Bewegungs- und Wahrnehmungsangebot verbessert motorisch-perzeptionelle Komponenten. Die Arbeit am und mit dem Körper schafft die Voraussetzung für eine angemessene Interaktion. Die Aufgaben müssen jeweils dem Kind entsprechend angepasst werden, damit diese erfüllbar sind, so kann man das Vertrauen des Kindes in den eigenen Körper und damit auch dessen Selbstwert stärken. Das Kind kann seine sozialen Kompetenzen durch eigenes Handeln in spielerischer Form ausbauen.

Obwohl in der psychomotorischen Förderung sehr viel „gespielt wird“, muss man sich sehr intensiv mit der jeweiligen Problematik jedes einzelnen Kindes bewusst auseinandersetzen um auf die individuellen Bedürfnisse eingehen zu können, ebenso wie im Legasthenie- und Dyskalkulietraining! Jede psychomotorische Fördereinheit muss gut durchdacht und klar strukturiert sein. Besonders wichtig ist ein klarer Rahmen mit eindeutigen Regeln, aber genauso wichtig ist ein ritualisierter sich wiederholender Ablauf. Gemeint ist hier beispielsweise ein Begrüßungs- oder Verabschiedungsritual, oder das gemeinsame Festlegen von Regeln für die Fördereinheit. Dieser geschützte Rahmen vermindert die Angst, gibt gleichermaßen Halt, Sicherheit und Orientierung (auch beim Erwachsenen). Auf der anderen Seite wird Platz geschaffen und das Interesse Neues auszuprobieren wird geweckt. Außerdem hat man in der psychomotorischen Förderung die Möglichkeit die eigenen Fähigkeiten zu festigen, sowie Ruhe und Entspannung vom Alltags- und Schulstress zu finden. Das Kind, aber auch der Erwachsene hat die Chance in dieser geschützten Atmosphäre „anders zu sein“, „anders zu erleben“ oder „neu kennenzulernen“, was sonst nicht möglich wäre.

Über das Medium Bewegung erfährt der Betroffene eine erleichterte Befriedigung kindlicher Grundbedürfnisse, wie sie auch nach bedürfnispsychologischen Gesichtspunkten von Schenk Danzinger formuliert wurden.



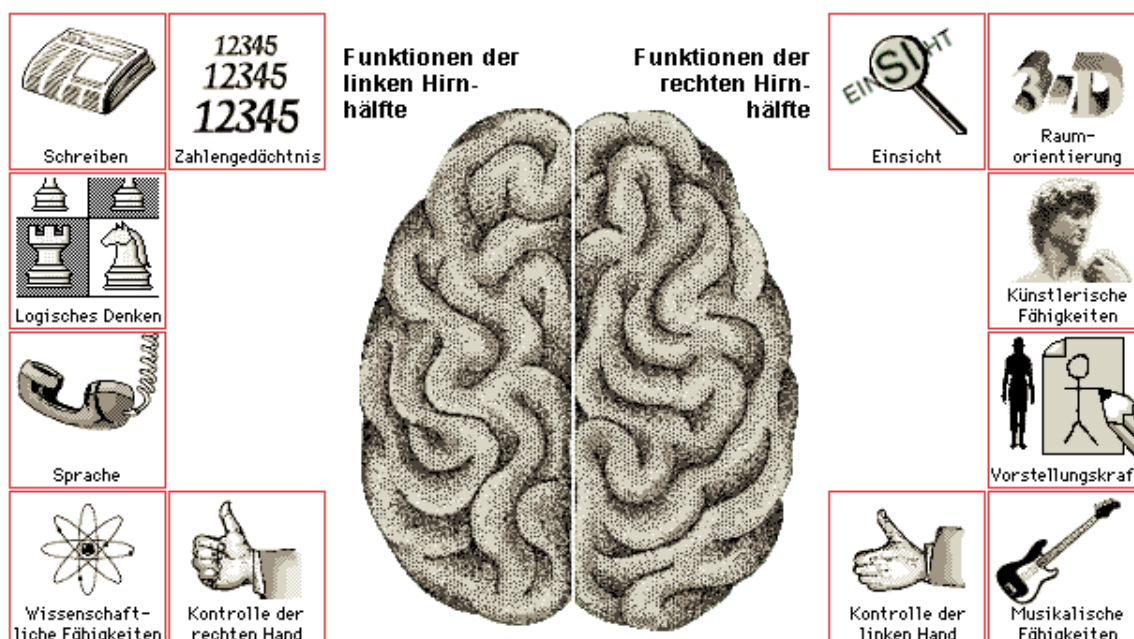
Warum ist die Aktivierung beider Gehirnhälften so wichtig?

Wie in der Grafik ersichtlich ist, sind sämtliche Funktionen in entweder der linken oder der rechten Gehirnhälfte angesiedelt. Da legasthene und dyskalkule Menschen durch differenzierte Teilleistungen anders empfinden als nicht legasthene/ dyskalkule Menschen ergeben sich Schwierigkeiten beim Erlernen des Lesens, Schreibens und/ oder Rechnens. Unschärfe Sinneswahrnehmungen beeinflussen die Aufmerksamkeit und sind Grundlage für so genannte Wahrnehmungsfehler.

Durch die Einbeziehung der psychomotorischen und rhythmisch-musikalischen Förderung können wichtige Vernetzungen der beiden Gehirnhälften angekurbelt werden. Jedoch müssen diese „neuen Bahnen“ durch oftmalige Wiederholungen gefestigt werden!

Die Gehirnforschung steckt im Vergleich zu anderen Wissenschaften erst in den Kinderschuhen. Dennoch ist einiges schon so weit gediehen, dass ein Versuch der "Nutzbarmachung" für die Lehr- und Lernpraxis möglich und erlaubt ist. Wir können nicht gegen unsere Biologie lernen, sondern müssen sie optimal nützen, indem wir ihr "gerecht" werden. (Schachtl)

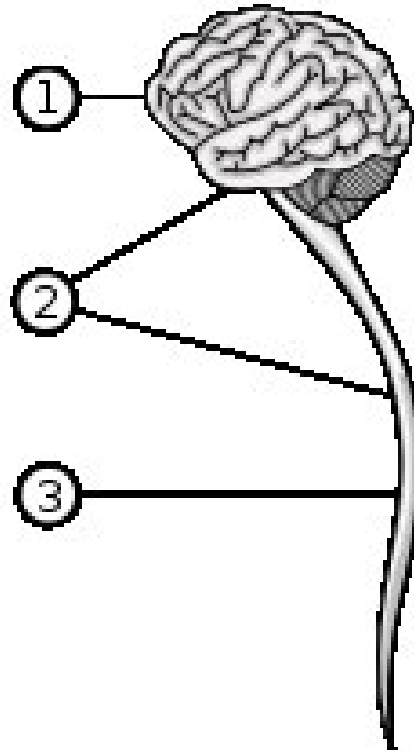
Wie funktioniert im Wesentlichen die Verarbeitung der Wahrnehmung!



Die linke und rechte Gehirnhälfte erweitert um das Rückenmark bilden unser **Zentralnervensystem** (ZNS), dieses besteht aus **afferenten (hinführenden) Nervenbahnen**, die die drei Basissinne von der Körperperipherie bis ins Gehirn leiten, und **efferente (wegführende) Nervenbahnen**.

Die Nervenbahnen verlaufen vom

- Rückenmark über den
- Kreuzungsmittelpunkt hin zum
- Gehirnstamm, weiter zum
- Kleinhirn (vestibuläre Kerne (Gleichgewichtssinn) und Automatisierung von Bewegungsabläufen), dem
- Zwischenhirn und dem
- Balken (die Verbindung der linken und rechten Gehirnhälfte).
- Im **Limbischen System** („alter Kortex“, „Riechhirn“) sind die Emotionsgrundlagen (Trauer, Hass, Freude, Liebe) verankert; die Geruchs-Rezeptoren der Nase haben eine direkte Verbindung zum Limbischen System (d.h. Gerüche werden extrem lange gespeichert, oft über mehrere Jahrzehnte).
- Die Großhirnrinde („Neokortex“) wird nochmals unterteilt in **Großhirnrinde** (Graue Substanz) und **Großhirn** (Sprache, Denken, Konzentration und Ausdauer).
- Das Schlaf-Wach-Zentrum **Formatio Reticularis** im Hirnstamm steuert die Verstärkung oder Hemmung der Reize.



Einfache bildliche Darstellung:

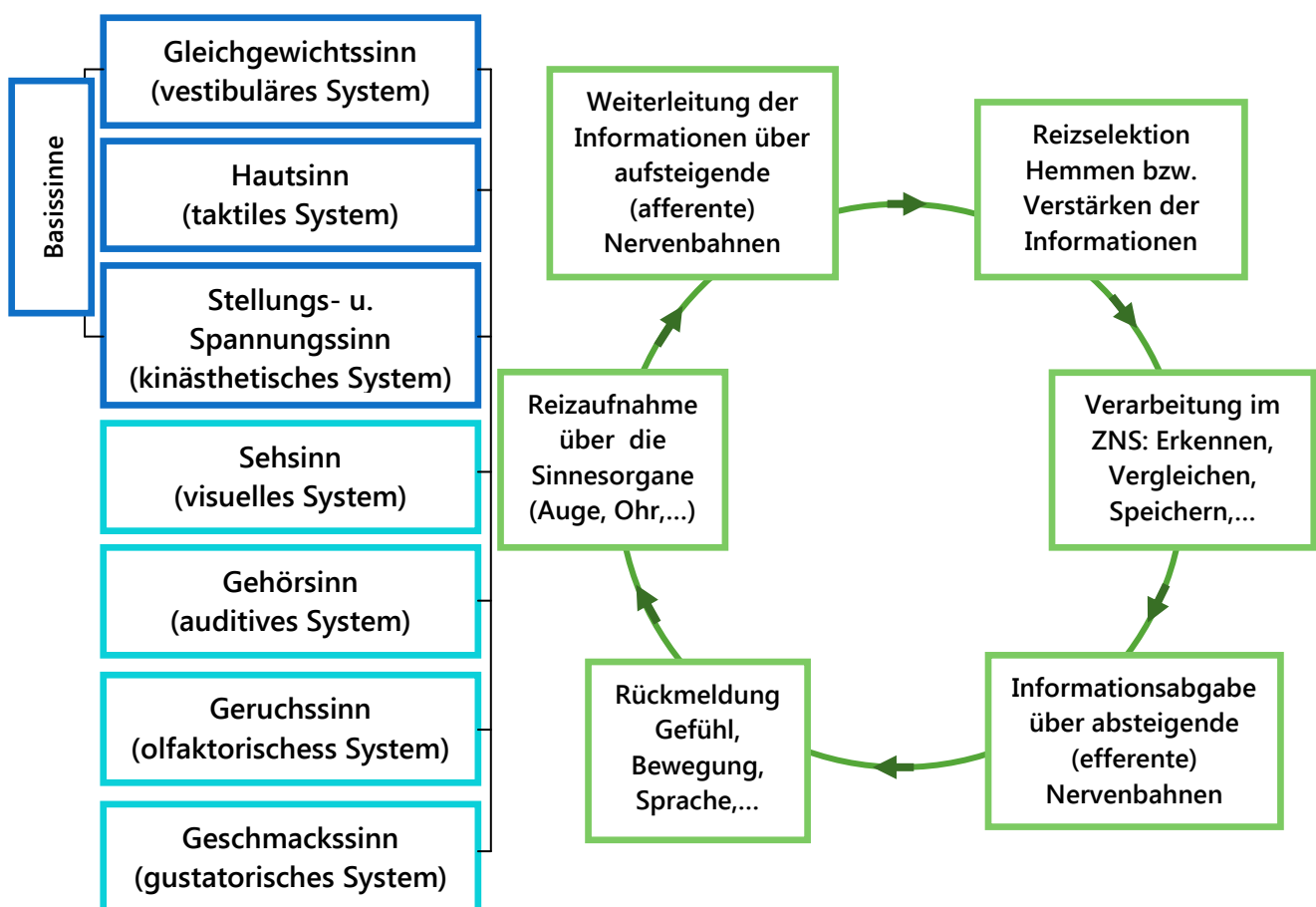
- (1) Gehirn
- (2) ZNS
- (3) Rückenmark

Die Sinneswahrnehmungen werden vom Gehirnstamm in die verschiedenen Zentren weitergeleitet. Damit auf kortikaler Ebene alles gut funktioniert, muss auf subkortikaler Ebene die Wahrnehmung einwandfrei funktionieren (Kleinhirn, Zwischenhirn, Limbisches System)

Treten in der Formatio Redicularis Störungen auf, kann dies beispielsweise zu einer sensorischen Integrationsproblematik führen, da die Reize entweder zu viel oder zu wenig gefiltert werden. Wenn dieses Areal zu viel filtert, werden zu wenige Reize ans Gehirn weitergeleitet, es können echte Krankheitsbilder wie AD(H)S, hyper kinetisches Syndrom, POS oder MCD auftreten. Wird zu wenig gefiltert, gelangen zu viele Reize ans Gehirn, der Betroffene ist meist überempfindlich (auch über die Haut), ist eher träge und ruhiger im Verhalten.

Treten also gewisse Störungen auf, muss in erster Linie auf die Basissinne zurückgegriffen werden.

Zur besseren Verdeutlichung greife ich nochmals zurück zu den beschriebenen Sinnessystemen.



Das vestibuläre System hängt eng mit dem visuellen und dem auditiven System, sowie der Aufmerksamkeit zusammen. Gerade bei Legasthenen und Dyskalkulanten Menschen treten oft verstärkt Problematiken in diesen Bereichen oder dem kinästhetischen System auf!

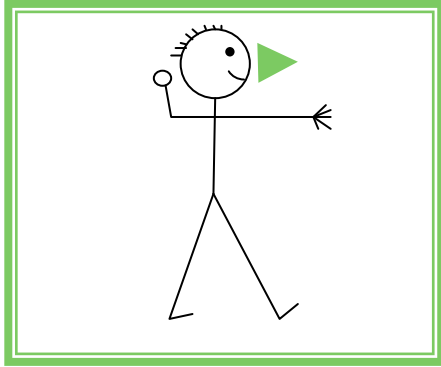
Positive Erfolge im speziellen Legasthenie- oder Dyskalkulietraining können je nach betroffener Teilleistung z.B. folgende wiederholte Übungen bringen:

- Körper-Schema-Übungen,
- Raumorientierungs-Übungen,
- die Basissinne stimulierende Übungen über das taktile System und die Bewegung
- Übungen zur Serialität von Handlungsabläufen
- Kinesiologische Übungen

Die Relevanz der Lateralität

Ebenso wichtig wie das Zusammenspiel der einzelnen Sinnessysteme ist die Ausprägung der Lateralität (Händigkeit), da unser **Gehirn asymmetrisch aufgebaut** ist. Je nachdem welche Gehirnhälfte dominiert ergibt sich meist bis zum 5. LJ die Händigkeit. Wobei sich bei einer dominanten linken Gehirnhälfte eine Rechtslateralität einstellt und umgekehrt. Jedoch muss sich die Händigkeit eines Kindes erst entwickeln, aus diesem Grund ist eine Wahrnehmungsförderung (wie beispielsweise Rhythmik, Tanz und Bewegung) auf allen Ebenen besonders zu empfehlen. (Auch das Spielen von Musikinstrumenten kann die Lateralitätsbildung positiv beeinflussen).

Die teilweise angeborenen **Reflexe ATNR (asymmetrisch tonischer Nackenreflex)** und der **STNR (symmetrisch tonischer Nackenreflex)** sollten mit ca. zwei Jahren ausgereift, überlagert oder ausgeschaltet sein. Sollte der ATNR bis zum ungefähr dritten Lebensjahr nicht verschwunden sein, kann sich die Händigkeit nicht entwickeln.

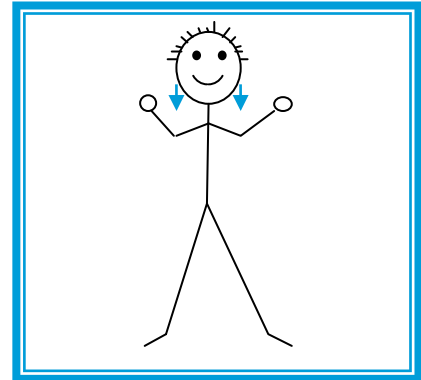


asymmetrisch tonischer Nackenreflex:

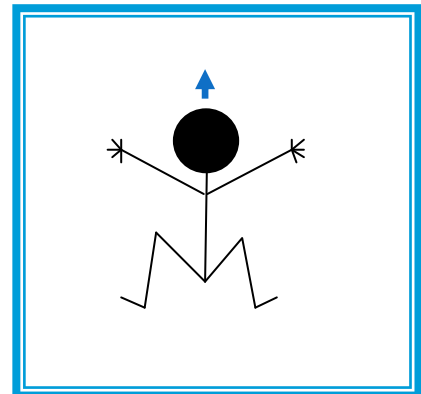
Bei Drehung des Kopfes nach einer Seite (um 90°) werden der Arm und die Finger der Gesichtsseite gestreckt, der Arm der Hinterhauptsseite ist gebeugt und gefaustet. Der ATNR ist normalerweise ab dem vierten Lebensmonat abgebaut.

Symmetrisch tonischer Nackenreflex:

In der Rückenlage kommt es bei symmetrischer Kopfbewegung nach vorne (Kinn zur Brust) zu einem Beugemuster. Die Arme werden bei den Ellenbögen gebeugt, gleichzeitig werden die Hüften und Beine gestreckt.



In der Bauchlage kommt es bei der symmetrischen Kopfbewegung nach hinten (Kopf in den Nacken) zu einem Streckmuster. Die Arme werden gestreckt, gleichzeitig werden die Hüftgelenke und Beine gebeugt. Der STNR ist bei der Geburt eines Kindes nicht aktiv sondern entwickelt sich ca. zwischen dem vierten und achten Lebensmonat.



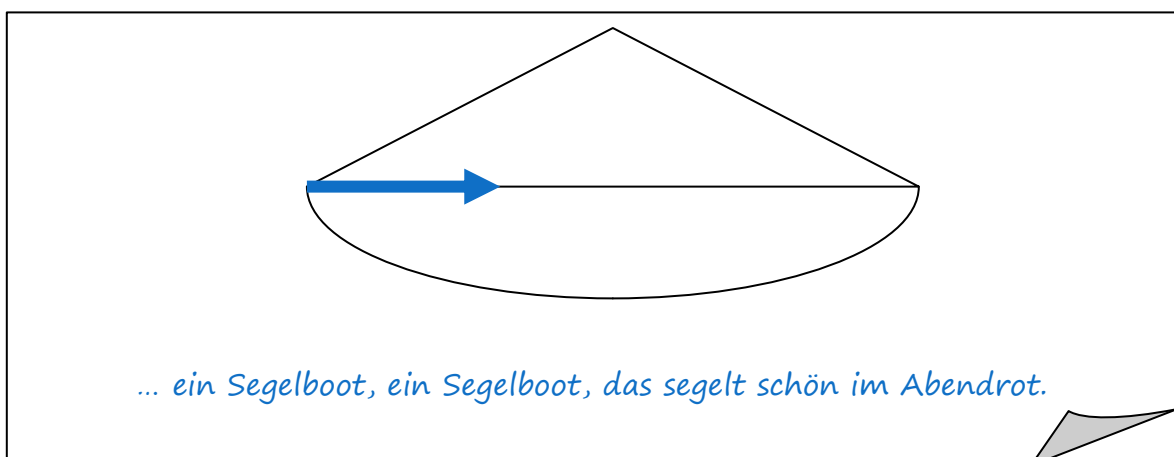
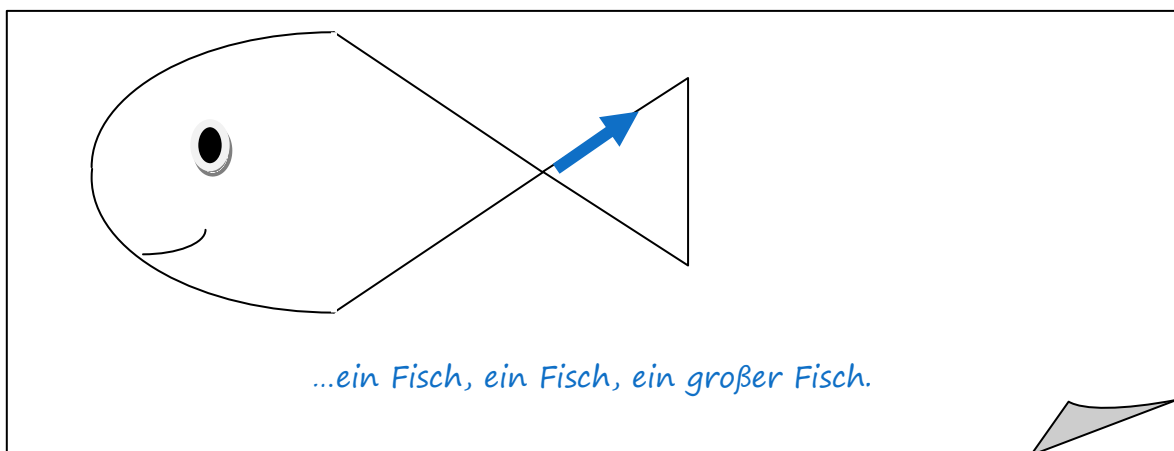
Wenn keine dominante Gehirnhälfte ausgebildet wird, und beide Hände gleichermaßen gebraucht werden (ohne eine zu bevorzugen) spricht man von einer seltenen **Bilateralität**, wobei Probleme auftreten können, da sich das Gehirn ständig neu orientieren muss.

Je intensiver sich Kinder in dieser Entwicklungsphase mit beidhändigen Tätigkeiten (vgl. auch Maria Montessori) beschäftigen, umso größer ist die Chance auf eine eindeutig festgelegte Lateralität. Die Anerziehung einer bestimmten Händigkeit ist auf jeden Fall zu vermeiden.

Die Ausprägung der funktionalen Asymmetrie unseres Gehirns kann beispielsweise durch wiederholte Übungen und Spiele immer wieder stimuliert werden.

Praktische Fördermöglichkeiten im Alltagsleben oder Training:

- ✓ Ganzkörpermassagen (mit sanftem Druck ohne abzusetzen), stimuliert die Muskulatur und die Gelenke.
- ✓ Aktivierung des Kinetischen Systems (Stellungs- und Spannungssinn) und des taktilen Systems (Hautsinn)
- ✓ Bewegung
- ✓ Gleichgewichtsübungen
- ✓ Übungen zur Intermodalität (zusammenhängende Aufgaben erfüllen)
- ✓ Spiele, Bewegung, Arbeiten im Garten/ Freien stimulieren alle Basissinne und sind besonders förderlich!
- ✓ Einfache Übungen, die das Zusammenspiel verschiedener Sinne verlangen:
 - Sprache-Graphomotorik-Rhythmus-Überkreuzen der Körpermittellinie



Edu-Kinestetik auch Kinesiologie oder Brain Gym genannt

Die Aufmerksamkeit legasthener/ dyskalkuler Menschen schweift beim Zusammentreffen mit der Buchstaben- und Zahlensymbolik leicht ab, so entstehen bekanntlich Wahrnehmungsfehler. Deshalb ist es im individuell abgestimmten Legasthenie-/Dyskalkulietraining so besonders wichtig, die **Aufmerksamkeitsfokussierung** bewusst zu trainieren, ebenso die betroffenen Teilleistungen und die spezielle Symptomatik.

Da es jedoch nicht „die Legasthenie/ Dyskalkulie“ gibt, ist es notwendig für jeden einzelnen betroffenen legasthenen/ dyskalkulen Menschen eine passende Förderung zu finden.

Die **AFS-Methode** ist eine umfassende und offene Methode, sie ermöglicht die Einbeziehung sämtlicher Förderansätze, die den legasthenen/ dyskalkulen Menschen bei seinem Training positiv unterstützen. Welche Ansätze und Übungen im speziellen hilfreich sein können, ist individuell auszuprobieren. Wie bereits kurz erwähnt, gibt es kein „Patentrezept“!

Ein möglicher Förderansatz zur Aufmerksamkeitssteigerung kann die EDU-Kinestetik sein.

Zu Beginn möchte ich einige Begriffsdefinitionen anführen.

Der Begriff **angewandte Kinesiologie** oder kurz **Kinesiologie** (engl.: *applied kinesiology*) kommt aus dem Griechischen „kinesis“ Bewegung und „logos“ Wort, Lehre und ist nicht zu verwechseln mit dem engl. „kinesiology“ für Bewegungswissenschaften. Die Kinesiologie ist ein wissenschaftlich nicht anerkanntes alternativmedizinisches Diagnose- und Therapieverfahren, sie beruht auf der Annahme, dass sich gesundheitliche Störungen als Schwäche bestimmter Muskelgruppen manifestieren. Der sogenannte „kinesiologische Muskeltest“ dient als Diagnosewerkzeug. (<http://de.wikipedia.org>)

Edu-Kinestetik (auch **Kinesiologie** oder **Brain-Gym**) ist ein Verfahren zur Lösung pädagogischer Probleme durch körpernahe Behandlungstechniken. Es werden vor allem positive Effekte für den (schul-) pädagogischen Bereich bzw. für die Anwendung bei Kindern vorausgesagt; beispielsweise die Beseitigung von Lernschwierigkeiten, Hilfe bei Hyperaktivität und Ängsten, vermehrte Leistungssteigerungen oder eine Erweiterung des Gehirnpotenzials.

... Die Wirksamkeit der Edu-Kinestetik ist nicht nachgewiesen.

... Dennoch wird Edu-Kinestetik von vielen Lehrern und Heilpädagogen praktiziert und ist in einigen Bundesländern offizieller Bestandteil der Lehrerfortbildung. Ferner hat sich das Verfahren in der kindertherapeutischen Praxis von Psychologen und privaten „Lernberatern“ etabliert.

([HTTP://WWW.GWUP.ORG](http://www.gwup.org))

Edu-Kinestetik „educational“ ausbildende „Kinestetik“ Bewegung soll helfen, das volle energetische Potential des eigenen Körpers zu erschließen und zu nutzen. Mit Hilfe des Muskeltests kann eine Diagnose gestellt werden, da bei der angewandten Kinesiologie die Muskelkraft bestimmter Muskelgruppen im Fokus stehen. Mit einfachen speziellen Bewegungsübungen soll der Mensch in seiner „Ganzheitlichkeit“ sein physisches, energetisches und mentales Gleichgewicht finden.

Brain-Gym (wörtlich Gehirngymnastik) ist der Name für eine Reihe einfacher Bewegungs- und Berührungsübungen zur Steigerung der Lernfähigkeit. Sie bilden das Zentrum der Edu-Kinestetik. Sie beschreibt eine Methode, die sich mit den Zusammenhängen Gehirn- und Bewegungsentwicklung beschäftigt und uns dazu verhilft, unser natürliches Lernpotential durch bestimmte Körperbewegungen und Berührungen jederzeit verfügbar zu machen.

(Kinesiologie-Netzwerk)

Diese Methode wurde Anfang der 80er Jahre vom amerikanischen Pädagogen Paul Dennison entwickelt, dem auffiel, dass Schüler mit Lernschwierigkeiten durch einfache körperliche Übungen motiviert werden konnten und die Fähigkeit zu lernen sich verbesserte.

Ein kurzer historischer Rückblick über die Begriffsvielfalt soll dem besseren Verständnis dienen:

Die Kinesiologie (applied kinesiology) wurde bereits in den 1960er Jahren von dem amerikanischen Chiropraktiker George Goodheart entwickelt. Er stützte seine Erkenntnisse auf Patientenbeobachtungen. Goodheart erkannte Veränderungen der Muskeln nach angewandter Therapie und brachte dies in funktionalen Zusammenhang.

Goodhearts Schüler entwickelten dieses strukturell-funktionale Konzept in verschiedene Varianten weiter. So entstanden folgende:

1. „Touch for Health“ nach John Thie
2. „Behavioral Kinesiology“ nach John Diamond
3. „Edu-Kinesthetics“ und „Brain-Gym“ nach Paul Dennison sowie
4. „Physiokinesiologie“ nach Klinghardt.

Die ursprüngliche Form der Kinesiologie bleibt den medizinischen Berufen vorbehalten (die ICAK = International College of Applied Kinesiology; IÄAK = Internationale Ärztegesellschaft für Applied Kinesiology vertreten die Interessen der Kinesiologen. In Deutschland ist die Bezeichnung „Angewandte Kinesiologie“ geschützt.)

Die weiterentwickelten Ansätze sehen ihr Ziel eher in der Selbsthilfe und sind für alle interessierten Personengruppen anwendbar.

Kinesiologie und unser Gehirn

Die Steuerung der Muskeln verläuft über die **beiden Gehirnhälften**, durch einfache Körperübungen kann das Gehirn beidseitig aktiviert werden, um eine bessere Leistungsfähigkeit zu erreichen.

Die rechte Gehirnhälfte steuert die linke Körperseite und umgekehrt. Außerdem können der **linken Gehirnhälfte** analytisches und mathematisches Denken, verbale Aktivitäten, Logik und Informationsverarbeitung zugeschrieben werden.

Während Emotionen, Musikalität und Kreativität, Intuition, Gefühle und die Raumorientierung in der **rechten Gehirnhälfte** angelegt sind. Natürlich sind beide Gehirnhälften miteinander vernetzt, doch ist stets eine Seite stärker ausgebildet.

Regelmäßig durchgeführt sollen kinesiologische Übungen Kindern vor allem zu einer besseren Aufmerksamkeit verhelfen. Außerdem machen sie Spaß, sie sollen bestehenden Stress und Leistungsdruck reduzieren, da gerade Stress und Unsicherheiten die Aktivität der verbindenden Nervenbahnen im Gehirn hemmt. Bewegung stimuliert den Informationsfluss dieser Nervenbahnen und kann die Fähigkeit zu lernen, sowie die Freude daran neu wecken.

Insgesamt gibt es 26 Brain-Gym Übungen, welche in drei grundlegende Bereiche eingeordnet werden können.



Mittellinienbewegungen: Durch das Überkreuzen der Körpermittellinie bringen sie beide Gehirnhälften in ihren unterschiedlichen Funktionen zur Zusammenarbeit und Integration. Sie fördern vor allem die grob- und Feinmotorik, Gleichgewicht, Bewegungssteuerung, Schreibmotorik und Geschicklichkeit.



Energieübungen und Übungen zur inneren Einstellung: Die Aktivierung bestimmter Reflex- und Akupressurpunkte (sogenannter Energiepunkte) durch halten, reiben oder Klopfen löst Blockaden im Energiesystem. Sie aktivieren die Gehirndurchblutung und den gesamten Stoffwechsel. Außerdem helfen diese Übungen negative Lernmuster, Misserfolgserwartungen oder fehlendes Selbstvertrauen zu überwinden.



Spannungs- und Druckabbauende Übungen: Sie helfen, Stressreaktionen des Körpers zu reduzieren, welche sich als Muskelverspannungen und Haltungsveränderungen manifestiert haben. Diese Kampf-Fluchtreaktionen lösen Panik aus und verhindern klare Denkmuster, angemessene Verhaltensweisen oder die Entscheidungsfähigkeit, da sie den Zugang zu unseren geistigen Fähigkeiten blockieren.

Wie bereits beschrieben, soll diese Methode für das Lernen notwendige neuronale Entwicklungs- und Vernetzungsreize, welche Voraussetzung für das optimale Zusammenspiel beider Gehirnhälften sind, aussenden. Vor allem Stress bedingte Blockaden sind Ursache vieler Lernprobleme. Die Brain-Gym-Übungen sind darauf ausgerichtet, diese Lernblockaden zu lösen und/ oder prophylaktisch das Lernsystem ganzheitlich zu stärken.

Da mit Hilfe dieser Übungen der Lernende einerseits entlastet und entspannt, andererseits stimuliert, sowie die Sinneswahrnehmung und -verarbeitung angeregt und koordiniert wird, können sie auch von großem Nutzen für legasthene und dyskalkule Menschen sein. Die Aufmerksamkeit und Konzentration wird besonders gefördert.

Dennison beschreibt eine Umwandlung von anstrengenden und reflexartigen Bewegungs- und Verhaltensmustern in integrierte (bewusst entschiedene und automatisierte) Lernprozesse.

Spielideen mit Aufforderungscharakter:

In der pädagogischen Arbeit können alle Übungen in Einzel-, Partner oder Gruppenarbeit ausgeführt werden, somit eignen sie sich auch hervorragend zur Selbsthilfe oder eingebettet in eine individuelle Legasthenie- oder Dyskalkulie-Trainingseinheit. Außerdem kann man mit wenig Aufwand die Wirkung diverser Übungen spürbar machen, durch sogenannte Voraktivitäten wie beispielsweise durch Wasser trinken, aktivieren und entspannen.

Mit etwas Kreativität können aus den Grundformen ausgewählter Übungen psychomotorische Spielideen entwickelt und immer wieder neu angepasst werden. Aufgrund der klaren Struktur können die Übungen je nach Altersgruppe und Bedürfnis entsprechend vereinfacht oder ausgebaut werden. Viele können sogar mit Material in ihrer Anwendung kombiniert werden.

Überkreuz-Bewegungen und Drehen

Vielerorts bekannt sind einfache Überkreuz-Bewegungen, wie folgende: Linke Hand zum rechten Knie führen, dann rechte Hand zum linken Knie führen, mehrmals wiederholen. Auch einfaches Drehen um die eigene Achse regt die Gehirnhälften an und schult gleichzeitig den Gleichgewichtssinn. (Beim mehrfachen Drehen, ist jedoch darauf achten, dass der Kopf so lange wie möglich einen Punkt fixiert – sonst kommt Schwindel auf.

Dieses Grundkonzept kann mit Musik untermalt, als Spiegelbild mit einem Partner ausgeführt, oder mit dem Einsatz verschiedener Materialien unbegrenzt ausgebaut und dem jeweiligen Trainingsschwerpunkt angepasst werden.

So können in einer Legasthenie- oder Dyskalkulie - Trainingseinheit ganze Geschichten entstehen und wachsen. Diese Prozesse erzeugen oder rufen bekannte Bilder im Gehirn des Kindes hervor, welche besser wieder abrufbar sind als abstrakte Lernstrategien.

Kreisspiel mit Jonglierbällen (Kastanien, Walnüssen)

Gruppenspiel: (aktiviert die Gehirndurchblutung, Auge-Hand-Koordination, Konzentration und Merkfähigkeit)

Die Kinder sind im Kreis aufgestellt – mit je einem Ball in der Hand – auf Kommando des Spielleiters:

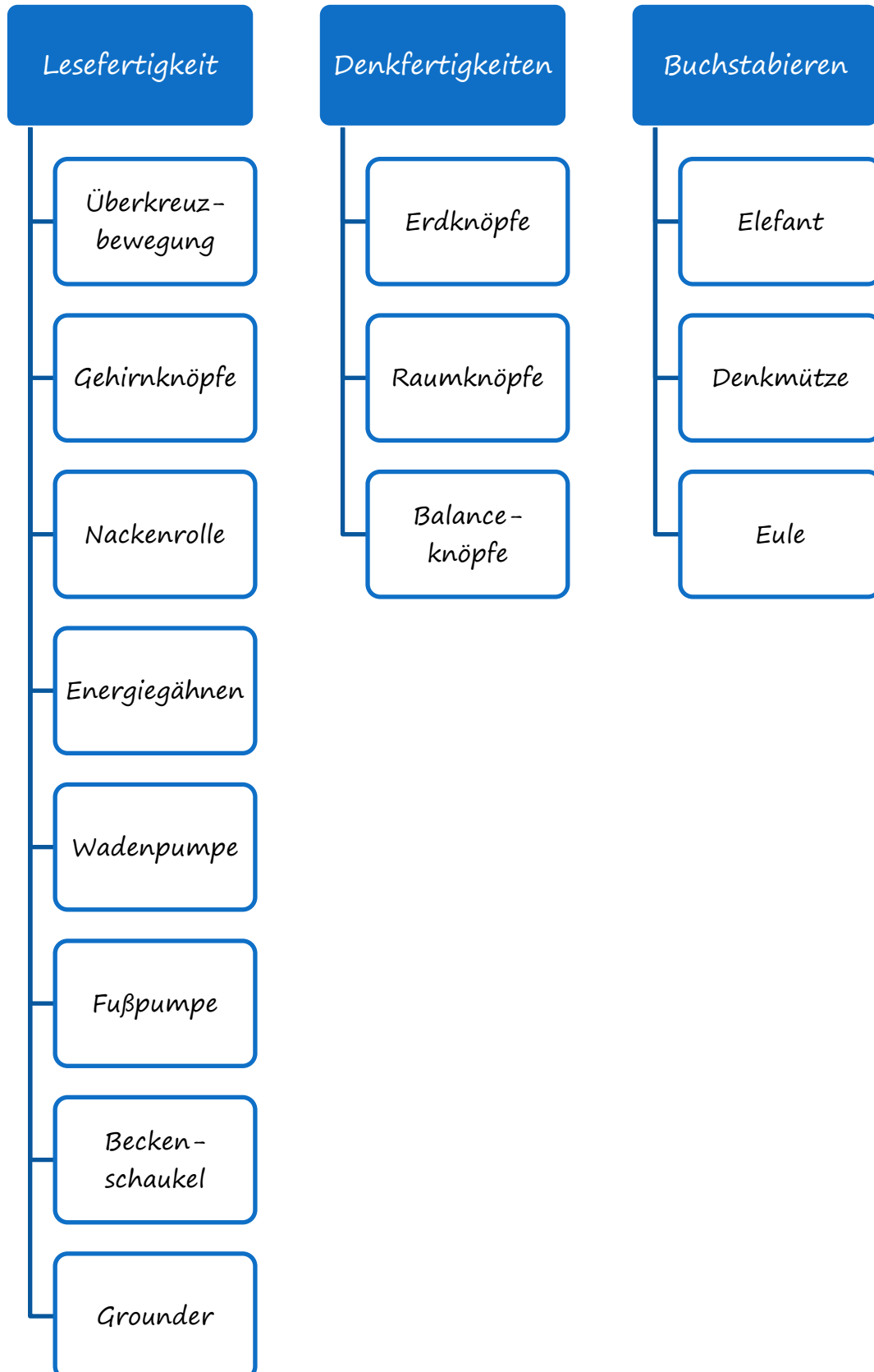
- Nach links weitergeben: z.B. eine bekannte Melodie summen
- Nach rechts weitergeben: z.B. Name nennen
- Nach links überkreuz weitergeben: z.B. Telefonnummer nennen
- Nach rechts überkreuz weitergeben: z.B. Alter nennen...
- Anschließend freie Bewegung im Raum und Austausch mit den Spielpartnern.
- Abschließend wird im Sitzkreis noch einmal das Spiel besprochen. Z.B. Frage: “Wer weiß noch den Namen, Alter, Melodie,...?”

Energieübungen

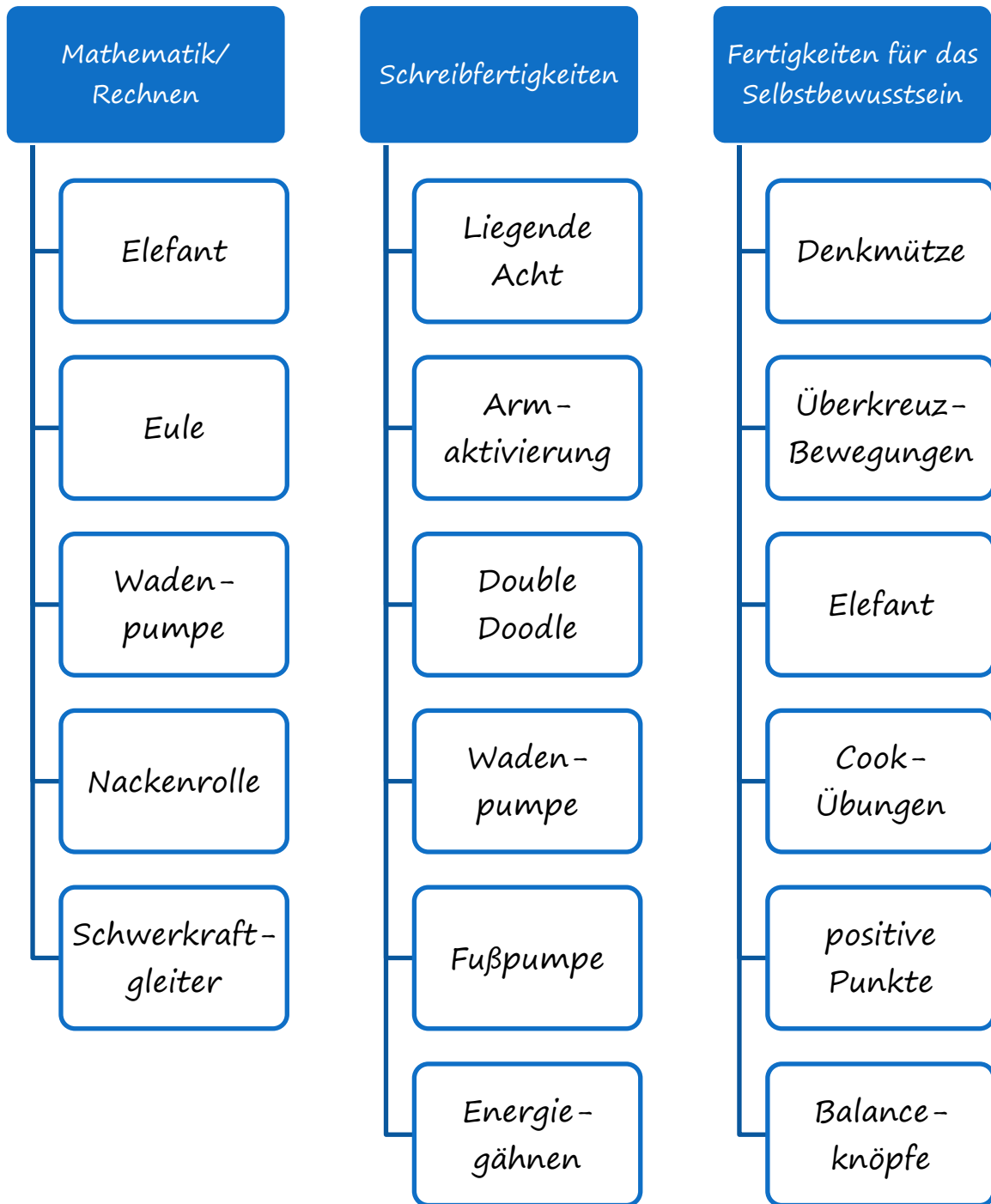
- Förderung der Eigenwahrnehmung durch Voraktivitäten (Wirkung spürbar machen);
- Aktivierung der Energie durch Wasser trinken, Ohren massieren (Denkmütze) und Stabilisierung des körperlichen und inneren Gleichgewichts
- Bewusste Entspannung (trainieren für Stresssituationen) durch Arm- und Bein-Achten: beim Einatmen durch die Nase die Zunge an den Gaumen drücken; beim Ausatmen durch den Mund die Zunge lockern.

Brain-Gym Übungen zur Aufmerksamkeitsfokussierung

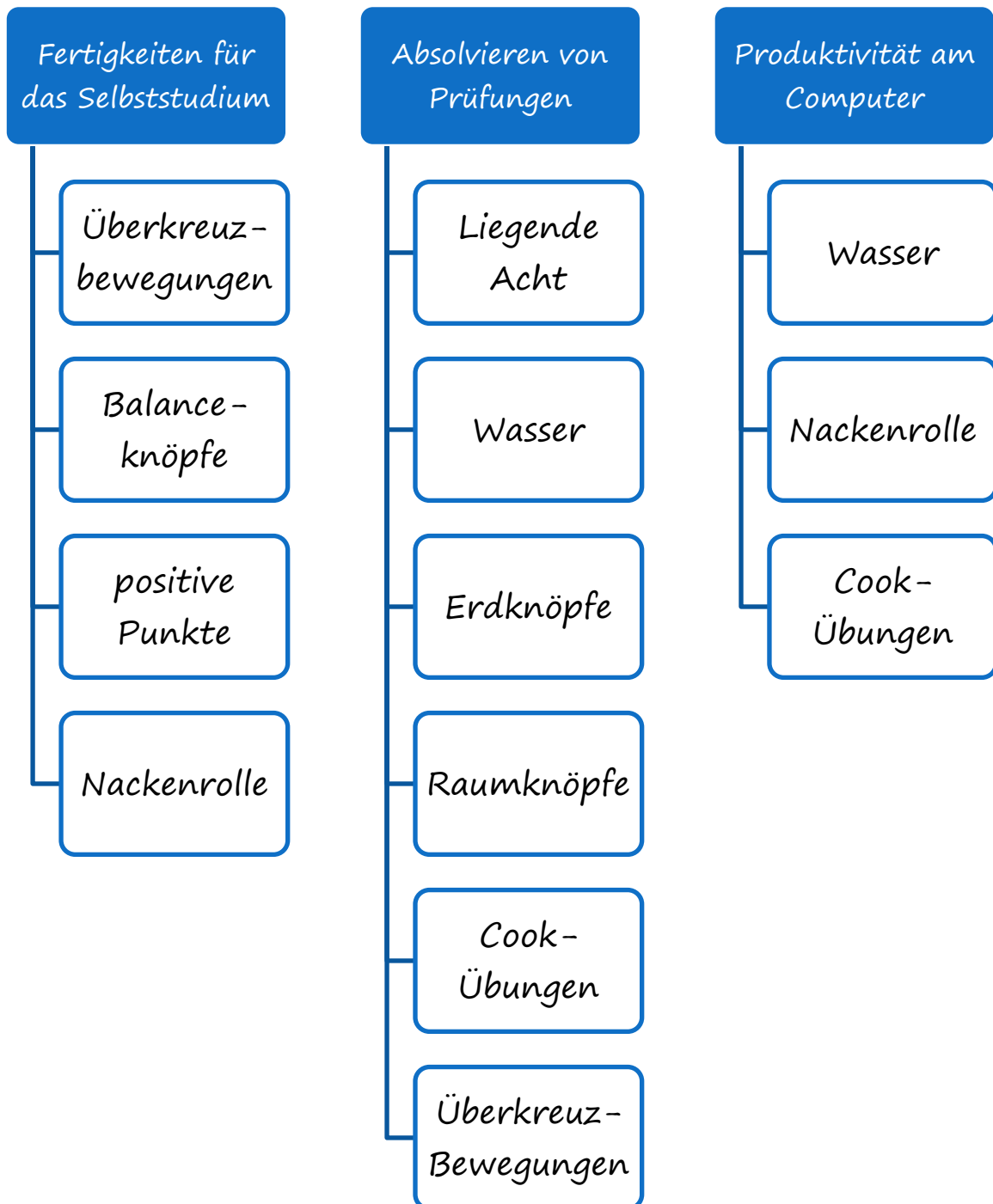
Zusammenfassung nach ihrem Einsatzbereich (1)



Zusammenfassung nach ihrem Einsatzbereich (2)



Zusammenfassung nach ihrem Einsatzbereich (3)



Liegende Acht (lazy 8)

Geförderte schulische Fertigkeiten:

- ✓ Unterscheidungs- und Merkfähigkeit für Symbole
- ✓ Mechanik des Lesens
- ✓ Entschlüsseln der geschriebenen Sprache und Wiederverschlüsseln
- ✓ Leseverstehen
- ✓ Augenmuskulaturspannung während des Lesens



Beginne mit der linken Hand und fahre vom Mittelpunkt der Acht aus nach links oben. Folge mit deinen Augen der Bewegung deiner Hand. Zeichne die Acht mit jeder Hand dreimal und mit beiden Händen zusammen.

EINE EINFACHE, ABER EFFEKTIVE ÜBUNG IST „DIE LIEGENDE ACHT“ DIE DURCH IHRE ÜBER-KREUZ-BEWEGUNG SEHR STIMULIEREND WIRKT.

Elefant (the elephant)

Geförderte schulische Fertigkeiten:

- ✓ Zuhören und Verstehen
- ✓ Rechnen
- ✓ Sprechen
- ✓ Buchstabieren (verbinden der Silben zu ganzen Wörtern (Zahlen und Mengen) – Wörter/Zahlen zu Gedanken verbinden)



Beuge die Knie, halte den Kopf so an deine Schulter, als wenn er an sie angeklebt wäre und strecke den Arm nach vorne aus. Beuge den ganzen Oberkörper und zeichne dreimal eine liegende Acht in die Luft. Schau dabei über die Hand hinaus in die Ferne (macht nichts, wenn du zwei Hände nimmst) Wiederholung mit dem anderen Arm.

DIE ELEFANT-ÜBUNG ENTSPANNT DEN NACKEN UND DIE AUGEN, SIE HILFT KRAFT ZU TANKEN. SCHREIBE IN GEDANKEN WÖRTER, RECHNUNGEN, DAS EINMALEINS IN DIE LUFT – SO VERGISST DU SIE NIE. DIESE ÜBUNG HILFT AUCH EIN BESSERER ZUHÖRER ZU SEIN.

Überkreuz-Bewegung (cross crawl)

Geförderte schulische Fertigkeiten:

- ✓ Buchstabieren
- ✓ Schreiben
- ✓ Zuhören
- ✓ Lesen und Verstehen

Die Überkreuz-Bewegung wird folgendermaßen ausgeführt:

Wenn du deinen Arm bewegst, bewegst du auch gleichzeitig dein Bein auf der anderen Körperseite. Bewege dich nach vorne, hinten und seitlich (wenn du magst zu einer passenden Musik) und bewege auch deine Augen in alle Richtungen. Versuche auch mit deiner Hand gelegentlich dein gegenüberliegendes Knie zu berühren, so überquerst du deine Körpermitte.



DIE ÜBERKREUZ BEWEGUNG STIMULIERT BESONDERS BEIDE GEHIRNHÄLFTEN UND FÖRDERT GLEICHZEITIG DIE RAUMORIENTIERUNG, VOR ALLEM WENN DIE ÜBUNG IM GEHEN ODER HÜPFEN AUSGEFÜHRT WIRD.

Überkreuz-Bewegung mit Aufsitzen (cross crawl sit-ups)

Geförderte schulische Fertigkeiten:

- ✓ Lesen (Ent- und Verschlüsseln)
- ✓ Hörfähigkeit
- ✓ Mathematik (Kalkulationen)
- ✓ Mechanik des Buchstabierens und Schreibens



Lege dich auf den Boden und tu so, als würdest du Radfahren, dabei führst du jedes Mal einen Ellbogen zum gegenüberliegenden Knie und berührst es dabei.

DIE ÜBERKREUZ BEWEGUNG MIT AUFSITZEN IST BESTENS ALS AUFWÄRMÜBUNG VOR DEM SPORT ODER SPIEL GEEIGNET. SIE STIMULIERT BESONDERS BEIDE GEHIRNHÄLFTEN UND BRINGT KÖRPER UND GEIST IN FORM.

Kobra (energizer)



Geförderte schulische Fertigkeiten:

- ✓ Binokulares Sehen
- ✓ Hörverstehen
- ✓ Sprechen und Sprache lernen
- ✓ Auge-Hand-Koordination

Lege dich mit dem Bauch auf den Boden und stelle dir vor, du wärst eine Schlange. Hebe langsam einen Kopf und lass deinen Oberkörper nachfolgen. Versuche deine Muskeln unter der Taille ruhig und entspannt zu halten. Wandere langsam wieder zurück.

DIE KOBRA ÜBUNG HILFT DIR BEIM ENTSPANNEN UND ENERGIE AUFTANKEN.

Beckenschaukel (the rocker)

Geförderte schulische Fertigkeiten:

- ✓ Verbesserung der Koordination des ganzen Körpers
- ✓ Geistiges Energieniveau (überwindet geistige Müdigkeit)
- ✓ Stabiles Becken (Hohlkreuz wird entspannt)
- ✓ Fähigkeit fest im Stuhl zu sitzen (Knie nicht blockiert)



Setze dich auf den Boden und stütze dich mit beiden Händen nach hinten ab. Massiere mit kreisförmigen Schaukelbewegungen Gesäß und Steißbein, bis die Anspannung nachlässt.

[DIE BECKENSCHAUKEL-ÜBUNG ENTSPANNT DIE HÜFTEN NACH LANGEM SITZEN!](#)

Denkmütze (the thinking cap)

Geförderte schulische Fertigkeiten:

- ✓ Hörverstehen
- ✓ Buchstabieren
- ✓ Öffentliches Sprechen, Singen, Musizieren
- ✓ Inneres Sprechen und verbale Meditation



Entrolle dreimal sanft deine Ohren von innen nach außen.

DIE DENKMÜTZEN ÜBUNG HILFT DIR DIE RESONANZ DEINER EIGENEN STIMME BESSER WAHRZUNEHMEN. SIE GIBT DIR NEUE ENERGIE.

Armaktivierung (arm activation)



Geförderte schulische Fertigkeiten:

- ✓ Buchstabieren
- ✓ Schreibfertigkeit allgemein
- ✓ Schreibrschrift
- ✓ Kreatives Schreiben

Halte einen Arm nahe an deinem Ohr und atme langsam. Gleichzeitig aktivierst du deine Muskeln indem du mit der anderen Hand deinen Arm in vier Richtungen drückst – nach vorne, hinten innen und außen. Wiederhole die Übung mit dem anderen Arm.

DIE ARMAKTIVIERUNGS- ÜBUNG HILFT DIR DEINE SCHULTERN ZU ENTSPANNEN..

Bauchatmen (belly breathing)

Geförderte schulische Fertigkeiten:

- ✓ Lesen (Ent- und Verschlüsseln)
- ✓ Lautes Lesen
- ✓ Sprechen



Lege eine Hand auf deinen Bauch. Atme, als ob du eine Feder in der Luft halten willst, in kurzen sanften Stößen aus. Atme langsam und tief ein – fülle dich langsam mit Luft – wie ein Ballon. Deine Hand hebt sich beim Einatmen und senkt sich wieder beim Ausatmen. Wenn du dich beim Einatmen zurückbeugst, kannst du noch tiefer einatmen.

BAUCHATMEN ENTSPANNT BEI NERVOSITÄT UND HILFT ZUR SCHNELLEREN ENTSPANNUNG, AUßERDEM KOMMT DIE VERDAUUNG IN SCHWUNG

Gehirnknöpfe (brain buttons)

Geförderte schulische Fertigkeiten:

- ✓ Kreuzen der visuellen Mittellinie fürs Lesen
- ✓ Kreuzen der Mittellinie für Körperkoordination
- ✓ Verschmelzen von Konsonanten
- ✓ Beim Lesen in der Zeile bleiben

Berühre mit einer Hand deinen Nabel und mit der anderen reibst du die Punkte unterhalb des Schlüsselbeins, rechts und links vom Brustbein. Währenddessen malst du mit deiner Nasenspitze eine liegende Acht in die Luft oder du verfolgst mit den Augen die Linie, an der sich Wand und Decke treffen.

DIE GEHIRNKNÖPFE-ÜBUNG HILFT DIR VOR ALLEM BEIM LESEN.

Energiegähnen (energy yawn)



Geförderte schulische Fertigkeiten:

- ✓ Lautes Lesen
- ✓ Kreatives Schreiben
- ✓ Öffentliches Sprechen,
Singen, Musizieren

Tu so, als ob du gähnst. Berühre mit den Fingerspitzen alle angespannten Punkte, die du auf deinem Kiefer findest. Mache ein tiefes, entspanntes Gähngeräusch und streiche die Anspannung fort.

[DAS ENERGIEGÄHNEN ENTSPANNT DIE STIMME UND HILFT BEIM ERFINDEN NEUER MELODIEN UND GESCHICHTEN.](#)

Positive Punkte (positive points)

Geförderte schulische Fertigkeiten:

- ✓ Auflösen der Blockade („Ich hab's auf der Zunge.“)
- ✓ Nützlich beim Buchstabieren, der Rechtschreibung; Mathematik – wenn das Langzeitgedächtnis gefragt ist.

Berühre mit den Fingern deine positiven Punkte, sie liegen auf der Stirn oberhalb der Augenmitte, zwischen Haaransatz und Augenbrauen.

[DIE POSITIVE PUNKTE-ÜBUNG HILFT DIR DEINE ZIELE KLAR VOR AUGEN ZU HABEN, SELBST WENN DU NERVÖS ODER ÄNGSTLICH BIST, KANN DIR DIESE ÜBUNG GUTTUN.](#)

Eule (the owl)

Geförderte schulische Fertigkeiten:

- ✓ Rechnen
- ✓ Stärkung u. Gleichgewichtstraining für Hals und Nackenmuskulatur
- ✓ Entspannt den Hals beim Fokussieren
- ✓ Buchstabieren (verbinden der Silben zu ganzen Wörtern (Zahlen und Mengen) – Wörter/Zahlen zu Gedanken verbinden)



Umfasse die Schulter mit deiner Hand und drücke die Muskeln fest zusammen. Drehe langsam deinen Kopf und schaue erst über die eine, dann über die andere Schulter nach hinten. Drehe deinen Kopf wieder zur Mitte und lass ihn nun nach vorne fallen und atme tief durch. Entspanne dabei die Muskeln. Wiederhole Schritt für Schritt wenn du die andere Schulter umfasst.

DIE EULE-ÜBUNG LÖST SPANNUNGEN, DIE VOM LANGEN SITZEN UND LESEN HERRÜHREN. DIESE ÜBUNG HILFT WIEDER ENTSPANNT ZU SEIN UND NIMMT DAS BEDÜRFNIS, DEN KOPF AUF DEN ARM ZU STÜTZEN.

Fußpumpe (footflex)



Geförderte schulische Fertigkeiten:

- ✓ Hörverstehen & Leseverstehen
- ✓ Fähigkeit, Aufgaben zu lösen und zu Ende zu bringen
- ✓ Fähigkeit, kreativ zu schreiben

Setze dich aufrecht hin und lege ein Bein über das andere. Drücke nun die empfindlichen Stellen an Knöchel, Wade und hinter dem Knie nacheinander und bewege dabei deinen Fuß auf und ab.

DIE FUßPUMPEN-ÜBUNG AKTIVIERT DAS SPRACHZENTRUM IM GEHIRN.

Wadenpumpe (calf pump)

Geförderte schulische Fertigkeiten:

- ✓ Rechnen
- ✓ Hörverstehen & Leseverstehen
- ✓ Fähigkeit, kreativ zu schreiben
- ✓ Fähigkeit, Aufgaben zu lösen und zu



Stehe mit beiden Beinen fest am Boden. Halte dich mit deinen Händen an einem stabilen Gegenstand fest (z.B. ein Schrank oder Tisch). Presse deine Ferse sanft auf den Boden, während du dich nach vorne lehnst und ausatmest. Wenn du nachgibst hebe die Ferse an und hole tief Luft. Wiederhole das dreimal auf jeder Seite. Je mehr du das vordere Knie beugst, desto mehr Streckung wirst du an der Rückseite der Wade spüren.

DIE WADENPUMPEN-ÜBUNG MOTIVIERT UND AKTIVIERT DEN KÖRPER. DIESE ÜBUNG SOLL HELFEN LEISTUNGSFÄHIG ZU BLEIBEN.

Nackenrolle (neck rolls)

Geförderte schulische Fertigkeiten:

- ✓ Rechnen
- ✓ lautes Vorlesen
- ✓ stilles Lesen, Selbststudium
- ✓ Sprechen und Sprache lernen



Umfasse die Schulter mit deiner Hand. Ziehe deine Schultern hoch, bis die Anspannung nachlässt. Lass den Kopf nach vorne hängen und rolle ihn hin und her, während du entspannt ausatmest. Mache das gleiche mit nach hinten hängendem Kopf. Anschließend alles noch einmal mit hängenden Schultern.

DIE NACKENROLLE-ÜBUNG LÖST NACH EINIGEN WIEDERHOLUNGEN DIE SPANNUNGEN IM NACKEN. DIESE ÜBUNG FÖRDERT DIE AUFMERKSAMKEIT UND LÄSST DIE STIMME KRÄFTIGER, SICHERER WERDEN.

Schwerkraftgleiter (the gravity glider)

Geförderte schulische Fertigkeiten:

- ✓ Rechnen
- ✓ mentale Arithmetik
- ✓ abstraktes Denken innerhalb bestimmter Stoffgebiete
- ✓ Leseverstehen



Stelle dich mit überkreuzten Füßen hin. Deine Knie sollen locker bleiben! Wenn du sicher stehst, beuge dich nach vorne und lass die Arme beim Ausatmen hinab- und beim Einatmen hinaufgleiten. Nach drei Wiederholungen richtest du dich langsam auf und wechselst die Fußstellung. Gehe die Übung nochmals durch.

DIE SCHWERKRAFTGLEITER-ÜBUNG FÖRDERT DIE AUFMERKSAMKEIT. DIESE ÜBUNG HILFT NACH ANSTRENGENDEN TÄTIGKEITEN ODER LANGEM SITZEN ZUR AKTIVIERUNG. DER KÖRPER FÜHLT SICH DANACH LEICHTER AN.

Simultanzeichnen (double doodle)



Geförderte schulische Fertigkeiten:

- ✓ Einer Anweisung folgen
- ✓ Buchstabieren
- ✓ Schreiben
- ✓ Rechnen
- ✓ Ent- und Verschlüsseln von geschriebenen Symbolen

Für diese Übung solltest du eine möglichst große Malfläche verwenden. Male mit beiden Händen gleichzeitig (auch mit geschlossenen Augen), und staune über deine künstlerische Ader. (Deine Körpermitte symbolisiert die Spiegelachse)

DIE SIMULTANZEICHNUNGS-ÜBUNG ENTSPANNT DIE AUGEN UND ARME. DIESE ÜBUNG LÄSST DICH NEUE KRAFT FÜRS SCHREIBEN UND RECHNEN TANKEN.

Wasser (water)

Geförderte schulische Fertigkeiten:

- ✓ verbessert alle schulischen Fertigkeiten
- ✓ wichtig vor Prüfungen oder anderen Stresssituationen
- ✓ hilfreich bei der Computerarbeit

Dein Körper besteht zu ca. 2/3 aus Wasser und benötigt dieses auch für sämtliche elektrische und chemische Prozesse. Deshalb trinke ausreichend Wasser und führe deinem Körper frisches Obst und Gemüse (enthalten ebenfalls Wasser) in ausreichender Menge zu!

DIE WASSER-ÜBUNG VERHILFT DIR ZU EINEM BESSEREN WOHLBEFINDEN UND GIBT NEUE ENERGIE.

Cook - Energieübungen (cook's hook-ups)

Geförderte schulische Fertigkeiten:

- ✓ Deutliches Hören und Sprechen
- ✓ Prüfungen und ähnliche Herausforderungen
- ✓ Computerarbeit

Übung aus zwei Teilen:

- 1.) *Lege zuerst deinen linken Knöchel auf dein rechts Knie. Dann umfasse deinen linken Knöchel mit der rechten Hand. Lege anschließend deine linke Hand über den Ballen des linken Fußes. (Wenn es für dich bequemer ist, kannst du den andern Fuß nehmen.) Bleibe so für ca. eine Minute und atme mit geschlossenen Augen tief durch. (Zunge am Gaumen beim Einatmen);*

- 2.) *Für den zweiten Teil bleiben deine Beine nebeneinander am Boden. Führe deine Fingerspitzen zueinander und atme für eine Minute bewusst tief durch. (Zunge am Gaumen beim Einatmen)*

MACHE DIE COOK-ENERGIEÜBUNGEN-ÜBUNGEN WENN DU TRAUIG, VERWIRRT ODER MÜRRISCH BIST. DIESE ÜBUNG HILFT DIR SCHNELL AUFZUTANKEN.

Erden (the grounder)

Geförderte schulische Fertigkeiten:

- ✓ Auffassungsvermögen
- ✓ Langfristige Wiederabrufbarkeit
- ✓ Kurzzeitgedächtnis
- ✓ Organisationsfertigkeit für verbale Vermittlung und Berechnung
- ✓ Selbstverständnis, Selbstaussdruck

Stelle dich breitbeinig und bequem hin. Drehe deinen rechten Fuß leicht nach rechts, während dein linker Fuß geradeaus nach vorne zeigt. Beuge nun beim Ausatmen dein rechtes Knie und beim Einatmen streckst du das Bein wieder. Halte deinen Oberkörper gerade und drücke deine Hüften nach unten. Wiederhole diese Übung dreimal auf jeder Seite.



DIE ERDEN-ÜBUNG KRÄFTIGT DIE HÜFTMUSKULATUR (DU SPÜRST DIES SICHER IN DEINEM AUSGESTRECKTEN BEIN) UND STABILISIERT GLEICHZEITIG DEINEN RÜCKEN. DIESE ÜBUNG FÖRDERT BESONDERS DEINE AUFMERKSAMKEIT.

Schlusswort

Das vorliegende Werk soll einen Einblick in *ganzheitliche Fördermöglichkeiten über das Medium Bewegung* und alternative Bewegungsübungen liefern. Ein seriöses Legasthenie- und Dyskalkulietraining muss immer auf die spezielle Problematik des betroffenen Kindes oder Erwachsenen abgestimmt sein.

Diplomierte Legasthenie- und Dyskalkulietrainer werden stets offen sein für neue Sichtweisen, um diesen individuellen Bedürfnissen gerecht zu werden. Auch wenn wissenschaftlich fundierte Ansätze nicht immer klar von alternativen Methoden getrennt werden können, haben diese dennoch ihre Berechtigung. Die Vielzahl an Ansätzen und eine große Auswahl an Materialien ist es, die den hohen Qualitätsanspruch des Legasthenie- und Dyskalkulietrainings sichern. Es muss ohnehin die Wirkung am Betroffenen selbst eruiert werden. Das heißt, der legasthene oder dyskalkule Mensch selbst kann am besten einschätzen, ob die angebotenen Ansätze oder Materialien einen positiven, motivierenden Effekt zeigen.

Wie in den ersten Kapiteln beschrieben, handelt es sich bei der *AFS-Methode* um *ein multisensorisches System*. Sie ist das Ergebnis qualitativer und quantitativer empirischer Forschung und wird sowohl den Ursachen, als auch den Symptomen der Legasthenie und Dyskalkulie gerecht. Sie findet wissenschaftliche Anerkennung und orientiert sich in der Praxis einerseits an klar definierten Strukturen, wie die richtige Harmonie zwischen Aufmerksamkeits-, Funktions- und Symptomtraining, andererseits spricht sie den legasthenen und dyskalkulen Menschen als Ganzes an und lässt Raum für zielführende alternative Arbeitsweisen, solange sie für den Betroffenen positiv wirken. Bei allem Engagement des diplomierten Legasthenie- und Dyskalkulietrainers ist jedoch zu betonen, dass der Stellenwert der alternativen Methoden nicht überschätzt werden darf. Für die Praxis gilt daher, das individuelle Training soll zwar ergänzend unterstützt werden, aber es gibt keinen Ersatz für das individuelle Training der Sinneswahrnehmungen!

Die Motivation des legasthenen und dyskalkulen Menschen steht im Zentrum der Bemühungen des qualifizierten Trainers. Lob und Anerkennung für kleinste Schritte ist genauso wichtig, wie ansprechende und abwechslungsreiche Fördermaterialien. Ruhe und Gelassenheit sollte zu den Stärken des diplomierten Legasthenie- und Dyskalkulietrainers zählen, um dem betroffenen Menschen die nötige Zeit und den Raum zu geben, dass er die gestellten Aufgaben erfüllen kann.

Im weiteren Verlauf bin ich näher auf die ganzheitliche und bewährte Förderung *über das Medium Bewegung* eingegangen, im Speziellen die *Psychomotorik*, welche ein *integrativ ganzheitliches Konzept zur Entwicklungsförderung* darstellt. Auch hier wird der Mensch als Ganzheit gesehen.

Die praktische pädagogische Anwendung verbessert die individuellen Handlungskompetenzen. Das Kind wird zum differenzierten Wahrnehmen, Handeln und Kommunizieren geführt und durch das gemeinsame Spiel entwickeln sich seine sozialen Kompetenzen. Psychomotorische Förderung verbessert die Grob- und Feinmotorik, sie trägt zur Entwicklung eigener Ideen und selbst bestimmender Aktivitäten bei, ebenso wesentlich ist der Ausgleich möglicher Bewegungsdefizite.

Ins Besondere profitieren die Kinder vom lustvollen, sinnlichen und bewegten Lernen schulischer Inhalte.

Letztlich habe ich die Aufmerksamkeit auf den *alternativen Förderansatz* der *Kinesiologie* gelenkt. Teils umstritten, da dieser Ansatz in einigen Bereichen an die chinesische Medizin anknüpft (der Energiehaushalt des Menschen soll im fließen gehalten werden) und dessen Wirkung wissenschaftlich nicht eindeutig nachzuweisen ist. Andererseits kann die positive und stimulierende Wirkung bestimmter *Brain-Gym-Übungen* (wie der Denkmütze und der liegenden Achten) einfach ausprobiert und nachvollzogen werden.

Gerade beim intensiven Legasthenie- und Dyskalkulietraining ist Motivation und Abwechslung während der Einheit oft gefragt. Hierfür eignen sich beispielsweise die aktivierenden Brain-Gym-Übungen, vorausgesetzt der Betroffene kann sich dadurch neue Energie für das Training holen.

Wie bereits mehrmals erwähnt sollen diese Ansätze als weitere Möglichkeit zum erfolgreichen Legasthenie- und Dyskalkulietraining dienen.

In der Praxisarbeit habe ich jedoch feststellen können, dass viele Kinder unter Bewegungsmangel leiden und besonders zugänglich sind für Bewegungsangebote jeglicher Art. Außerordentlich stimulierend wirkten sich schaukelnde oder wiegende Übungen aus, welche gleichzeitig anregend (Gleichgewichtssinn) und beruhigend (Sicherheitsempfinden – Bindungstheorien; Wiegen und Schaukeln im Mutterleib und als Säugling) wirken.

Jede Legasthenie und Dyskalkulie ist ihre eigene – so individuell wie der Betroffene selbst. Sie verlangt nach einer speziellen Förderung! Der Phantasie des diplomierten Legasthenie- und Dyskalkulietrainers sind keine Grenzen gesetzt, wenn dieser aus einer Vielzahl von Methoden und Materialien wählen kann, solange diese für den Betroffenen positiv wirken.

persönliches Nachwort

Als diplomierte Legasthenie- und Dyskalkulietrainerin habe ich mir persönlich das Ziel gesteckt jedem legasthenen oder dyskalkulen Menschen in meiner Praxis die bestmögliche Förderung teil werden zu lassen. Jeder Trainingserfolg ist nur so gut – wie der Trainer sein Angebot präsentieren kann. Der Fortschritt hängt vor allem von den Kompetenzen des Trainers ab!

Persönliches Engagement, Freude an der Arbeit und ein breites Spektrum an Tipps, Tricks und Techniken, die den aktiven Lernprozess unterstützen, garantieren, dass der Betroffene mit seiner individuellen Problematik immer im Mittelpunkt des Geschehens ist.

Literaturverzeichnis

Aktionskreis Psychomotorik e.V. (2009). <http://www.psychomotorik.com>.

Ayres, A. J. (2002). *Bausteine der kindlichen Entwicklung*. Berlin: Springer-Verlag.

Biech, E. (2009). *10 Schritte zum Erfolg als Trainer, Berater, Coach; Die wichtigsten Schlüsselemente für den Trainingserfolg*. Offenbach: Gabal Verlag GmbH.

brain-gym und Psychomotorik. (kein Datum). Abgerufen am 10. 08 2010 von <http://www.psychomotorik-bonn.de>

Dr. Astrid Kopp-Duller, M. L.-D. ((2001) 2009). *Dyskalkulie-Training nach der AFS-Methode*. Klagenfurth: Dyslexia Research Center AG, KLL-Verlag.

Dr. Astrid Kopp-Duller, M. L.-D. (2009). *Legasthenie im Erwachsenenalter*. Klagenfurth: Dyslexia Research Center AG, KLL-Verlag.

Dr. Astrid Kopp-Duller, M. L.-D. ((2002) 2008). *Training der Sinneswahrnehmungen im Vorschulalter. Erfolgreich einer Legasthenie und Dyskalkulie vorbeugen*. Klagenfurth: Dyslexia Research Center AG, KLL-Verlag.

Dürre, R. (2000). *Legasthenie - das Trainingsprogramm für Kinder*. Deutschland: Verlag Herder Freiburg.

Dürre, R., & SchllLeBen. (2009). *Fit trotz Rechneschwäche! Wie jedes Kind rechnen lernen kann*. Sindringen, Deutschland: EVG Druck und Verlag.

edu-kinesthetics.inc. (2010). Abgerufen am 10. 08 2010 von <http://www.braingym.com>

EÖDL, E. Ö. (2009). *Modul1 Dyskalkulie*. Klagenfurth: KLL, ADA.

EÖDL, E. Ö. (2009). *Modul1 Legasthenie*. Klagenfurth: Dyslexia Research Center AG, KLL-Verlag.

EÖDL, E. Ö. (2009). *Modul2 Dyskalkulie*. Klagenfurth: KLL, ADA.

EÖDL, E. Ö. (2009). *Modul2 Legasthenie*. Klagenfurth: Dyslexia Research Center AG, KLL-Verlag.

EÖDL, E. Ö. (2009). *Modul3 Legasthenie*. Klagenfurth: Dyslexia Research Center AG, KLL-Verlag.

EÖDL, E. Ö. (2009). *Modul4 Legasthenie*. Klagenfurth: Dyslexia Research Center AG, KLL-Verlag.

Fischer, K. (2009). *Einführung in die Psychomotorik*. München: Reinhardt GmbH & Co KG.

Gerald Hüther, H. K. (2006). *Lernen aus neurobiologischer, päd., entwicklungspsychol. und geisteswissenschaftl. Sicht*. Stuttgart: Verlag freies Geistesleben & Urchhaus GmbH.

Hentig, H. v. (2003). *Die Schule neu denken*. Basel: Beltz Verlag.

Institut für Bewegungserziehung und Psychomotorik. (kein Datum).
<http://www.ibp-psychomotorik.de>.

Irmgard Bankl, M. M. (2009). *Lebendiges Lernen durch Musik, Bewegung, Sprache*. Wien: G & G Verlagsgesellschaft mbH.

Kapfer-Weixlbaumer, A. (1996). *Kinder lernen durch Bewegung*. Eigenverlag.

kinaesthetics. (kein Datum). Abgerufen am 10. 08 2010 von
<http://www.kinaesthetics.at>

Kinesiologie-Netzwerk. (kein Datum). Abgerufen am 10. 08 2010 von
<http://www.kinestologie-netzwerk.at>

Kiphard, E. J. (1980). *Motopädagogik, Psychomotorische Entwicklungsförderung*. Dortmund: Verlag modernes lernen.

Kopp-Duller, D. A. (1997). *Der legasthene Mensch*. KLL-Verlag.

Kopp-Duller, D. A. ((2000) 2008). *Legasthenie-Training nach der AFS-Methode*. Klagenfurth: Dyslexia Research Center AG, KLL-Verlag.

Kopp-Duller, D. A., & Pailer-Duller, L. R. (2008). *Legasthenie – Dyskalkulie!?*
KLL-Verlag Dyslexis Research Center.

Mag. Dr. Josef Voglsinger, M. ((2000, 2006) 2009). Weiterbildungslehrgang der
NÖ Landesakademie. *Bewegungs- und Begegnungsraum Kindergarten und
Schule; Förderung von Kindern nach den Handlungskonzepten der
Psychomotorik und Rhythmik* .

Peter, D. (kein Datum). *Intelligententwicklung nach J. Piaget*.

Piaget, J. (kein Datum). www://home.arcor.de/Piet-Nadia/uni/Piaget2.html.
Abgerufen am 09. 08 2010 von www://home.arcor.de/Piet-Nadia/uni/Piaget2.html

Radler, A. K.-W. (2004). *Kinderhaus-Werkstatt der Zukunft. Wie theorie und
Praxis einander bereichern und den pädagogischen Alltag sinnvoll beleben* .
Eigenverlag.

Schachl, D. H. (kein Datum). *Was haben wir im Kopf, die Grundlage für
hirngerechtes Lehren und Lernen*.

Stephan Kuntz, J. V. (2004). *Humor, Phantasie und Raum in Pädagogik und
Therapie*. Dortmund: Verlag modernes lernen.

Voglsinger, J., & Kuntz, S. (2005). *Bewegung ist Leben – Leben ist Bewegung*.
Verlag Jugend und Volk GmbH, Wien.

WHO/ ICD 10 (ICD 10 F81.2). (1995). *Internationale Klassifikation psychischer
Störungen, F8 Entwicklungsstörungen; F81 umschriebene
Entwicklungsstörungen schulischer Fertigkeiten* .

Wikipedia. (01. 08 2010). Abgerufen am 03. 08 2010 von
<http://de.wikipedia.org/wiki/Wahrnehmung>